

Watzoekje?

Geef hier je zoekterm in

Geef hier je zoekterm in

Senso gym



Get your balance right, let's Senso gym!

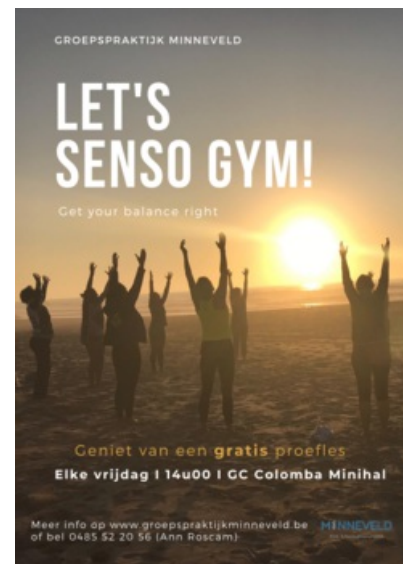
Senso gym staat voor sensorïele gymnastiek en is een actieve vorm van fasciatherapie. Het helpt je om te leren voelen hoe je beweegt en te luisteren naar de reacties in je lichaam. Je geniet van een maximum aan beweging met een minimum aan spierkracht, telkens volgens je eigen mogelijkheden.

De bedoeling is om alle natuurlijke bewegingen in je lichaam te leren kennen. Later leer je deze bewegingen ook herkennen en toe te passen in je dagdagelijkse leven of sport. Je wordt alerter voor de manier waarop je beweegt en ontdekt op welke manier je nuttige aanpassingen kan doen.

Sensogym zorgt voor het soepel houden van het bindweefsel, herstelt de fysiologie en laat het lichaam beter functioneren. Dit zorgt voor een grotere veerkracht, mentale capaciteit en vitaliteit bij veranderende omstandigheden.

Meer info op www.groepspraktijkminneveld.be

Bron: UiTinVlaanderen.be



Wanneer

Vrijdag

van 14 u. tot 15 u.

Waar

GC Colomba
Wijngaardstraat 1
3070 Kortenberg

Prijs

Basistarief € 12,00

Eerste les: 0 EUR, 10 beurtenkaart: 100 EUR

Meer info

- tel: 02 757 08 17
- e-mail: info@groepspraktijkminneveld.be

^ Tobania

Gemeente Kortenberg
Dr V. De Walsplein 30, 3070 Kortenberg
T 02 755 30 70, info@kortenberg.be