



### VOORDELEN VAN PILATES

- verbeterde houding
- toename van spierkracht en flexibiliteit
- toename van het lichaamsbewustzijn en betere bewegingstechniek.
- versoepelen en verstevigen van de wervelkolom.
- verbeterde stabiliteit van het bekken en de romp
- verbetering van controle over de ademhaling.

*Sterk in beweging!*

## PERFECT PILATES

Hofland-Van Geest Sportbegeleiding biedt (sport)fysiotherapie, manuele therapie, cursussen en trainingen in Naaldwijk, Wateringen en Kwintsheul.

### Naaldwijk

Schaepmanstraat 38a  
2672 AS Naaldwijk

### Kwintsheul

Sportcomplex Quintus  
Leeuwerik 1c  
2295 PE Kwintsheul

### Wateringen

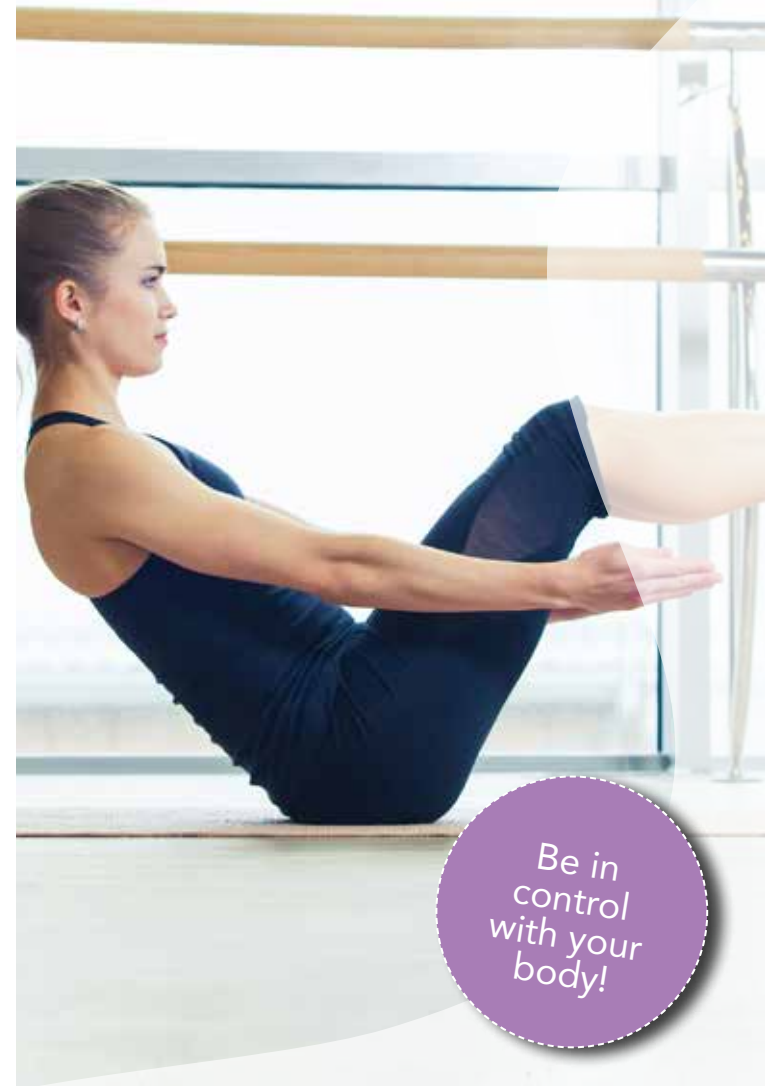
Zorgtuinderij Nieuw Zuiderveld  
Heulweg 34b  
2291 BZ Wateringen

**T:** 0174 - 20 00 20

**E:** [info@hoflandvangeest.nl](mailto:info@hoflandvangeest.nl)  
[www.hoflandvangeest.nl](http://www.hoflandvangeest.nl)

**Hofland  van Geest**  
fysiotherapie ■ trainingen ■ sportbegeleiding

## PERFECT PILATES



**Hofland  van Geest**  
fysiotherapie ■ trainingen ■ sportbegeleiding

# PERFECT PILATES

## WAT IS PILATES?

Pilates is een oefenmethode ontwikkeld door Joseph Pilates (1880-1967). De oefeningen zijn er op gericht de houding te verbeteren, een goede controle over het lichaam te krijgen, spieren en flexibiliteit te trainen, een diepe ademhaling te stimuleren en de concentratie te verbeteren. Er wordt gewerkt aan het vinden van balans tussen lichaam en geest. De kracht zit 'm vooral in de eenvoud en combinaties van de bewegingen. Het is een veilige bewegingsvorm, vooral gericht op het versterken van de rug- en buikspieren en het versoepelen van de wervelkolom en het verbeteren van de houding. Sleutelwoorden bij Pilates zijn kracht, lenigheid, stabiliteit en spierbeheersing.

Pilates is zoals de grondlegger het noemde: "de kunst van de spierbeheersing"

## PERFECT PILATES

Bij Perfect Pilates zijn de oefeningen van de originele Pilates methode aangepast naar huidige wetenschappelijke inzichten omtrent bewegen, oefenen en trainen met rugpijn, bekkenklachten en nekpijn. Perfect Pilates wordt gegeven door onze fysio- en/of manueel therapeut die een gespecialiseerde opleiding voor pilates docent heeft gevolgd.

## VOOR WIE IS PILATES GESCHIKT?

Perfect Pilates is geschikt voor iedereen die iets aan verantwoorde en effectieve beweging wil doen: Jong, oud, beginners, gevorderden, topsporters en niet sporters.

Het is een oefenmethode om preventief te werken aan gezondheid, maar kan zeker ook worden beoefend als revalidatie na of tegelijkertijd met fysiotherapie of andere behandelmethoden. Pilates is als een APK voor je lichaam, belangrijk om dit te blijven onderhouden.

Wij bieden Perfect Pilates op twee niveaus aan:

- Perfect Pilates basis (6 lessen)
- Perfect Pilates regulier (doorlopend)

De basisbeginselen van Pilates zijn belangrijk om de lessen goed en effectief te kunnen volgen. Wij adviseren je om deel te nemen aan de Pilates basis cursus. Tijdens deze cursus leer je de basis beginselen. Na de basis cursus kan je doorstromen naar een Perfect Pilates reguliere groep.

Een les bestaat uit een warming up, de oefeningen en een ontspannen cooling down. De oefeningen worden uitgevoerd op een oefenmat in groepen van maximaal 6 personen (basis) of maximaal 10 personen (regulier).

## WAAR EN WANNEER WORDT PILATES GEGEVEN?

Perfect Pilates wordt gegeven in onze fysiotherapiepraktijk in Naaldwijk aan de Schaepmanstraat



38a en in Wieringen aan de Heulweg 34b. Kijk voor het rooster op onze website.

## WAT KOST PERFECT PILATES

Voor de kosten van de cursus verwijzen wij u naar de prijslijst op onze website.

## AANMELDEN VOOR DE CURSUS

U kunt zich aanmelden via onze website of een mail sturen naar [info@hoflandvangeest.nl](mailto:info@hoflandvangeest.nl).

## MEER INFORMATIE

Voor meer informatie over de cursus perfect Pilates Basis of perfect Pilates Regulier kun je contact opnemen met onze praktijk.

