

Bewegen zonder moeite

Bewegen zonder moeite is een cursus voor mensen met lichte houdingsklachten, zoals spierspanningen en overbelasting van gewrichten. De cursus is gericht op iedereen die efficiënt wil bewegen en vormt een ideaal vervolg op 'als botten en spieren protesteren'.



In de cursus 'Bewegen zonder moeite' wordt gewerkt aan een bewust gebruik van het lichaam. Bij voorkeur maakt de docent gebruik van houdingen en bewegingen die in het dagelijks leven voorkomen. Het oefenen gebeurt tijdens de cursus, het toepassen van de ervaringen kan op ieder moment van de dag plaatsvinden.

Specifieke kenmerken interventie:

- 'Bewegen zonder moeite' maakt onderdeel uit van de cursussen van het project 'Bewegen en Gezondheid'. Deze cursussen bieden u grote vrijheid: ze kunnen in combinatie met en afzonderlijk van elkaar aangeboden worden.
- De cursus is praktisch van opzet en bestaat uit een mix van informatie en bewegen. De samenstelling van de groep qua leeftijd en conditie bepaalt grotendeels de inhoud van het bewegingsprogramma.
- Tijdens de lessen krijgen de cursisten veel ruimte om ervaring op te doen met diverse vormen van bewegen. Zo ervaren zij wat de invloed van bewegen is.
- Na de cursus hebben de deelnemers de mogelijkheid een bewegingsactiviteit te kiezen die bij hen past. Hij of zij weet dan welke behoeften, wensen en mogelijkheden hij of zij heeft op beweeggebied. En waar hij of zij de meeste baat bij heeft.
- De cursus 'Bewegen zonder moeite' past binnen diverse preventie- en/of sportkennismakingsprojecten die bijvoorbeeld GGD'en, thuiszorginstellingen, welzijn ouderen, maar ook de sportvereniging of gemeente al regelmatig organiseren. Het programma is ook zeer geschikt als educatieve activiteit voor sociaal-cultureel werk, ouderenbonden, vrouwenorganisaties etc..

Wilt u meer weten over de interventie en/of met de interventie aan de slag binnen het project "Bewegen: gewoon DOEN!":

- bezoek dan de website van nisb: www.nisb.nl/bewegenengezondheid
- vraag bij NISB de informatiefolders aan
- neem contact op met NISB, of met de ouderenconsulent van uw Provinciale Sportraad. Deze ouderenconsulent heeft veel ervaring met het opzetten en uitvoeren van de modules van Bewegen en Gezondheid.