

Fitter en energiever met

DANCE FOR HEALTH

Dance for Health biedt danslessen aan voor mensen met Parkinson, reuma en MS. De bewegingsprogramma's bieden iedereen de mogelijkheid om zich gezonder en fitter te voelen.

Dance for Health combineert kennis en ervaring uit de moderne dans, klassiek ballet en fysiotherapie. De ervaring leert dat dansen in een groep drempelverlagend werkt om regelmatig te bewegen. Door middel van dans, muziek en verbeeldingskracht wordt er aan balans, flexibiliteit, kracht, coördinatie en houding gewerkt. De veel voorkomende symptomen bij mensen met een bewegingsbeperking zijn pijn, stijfheid, ontstekingen en vermoeidheid. Hier wordt aandacht aan gegeven tijdens de lessen. Zo kun je je eigen kracht en mogelijkheden (her)ontdekken.

Door op een verantwoorde manier grenzen op te zoeken - en niet te overschrijden - en de inspanningen aan te passen aan de mate van je beperking, beweeg je gelijkmatig en hoeven je gewrichten geen grote schokken op te vangen, net zoals bij zwemmen. Recentelijk wetenschappelijk onderzoek naar Parkinson en dans in Duitsland en Zwitserland laat zien dat bewegen in de vorm van dans op vele niveaus bijzonder effectief kan zijn. Wekelijkse danslessen hebben direct effect op stijfheid, fijne motoriek en gezichtsuitdrukking. Bovendien geven deelnemers

van Dance for Health aan dat bewegen op muziek een welkome aanvulling is op alles wat al moet, omdat het leuk is!

Voor lessen Dance for Health kun je terecht bij Wilma Vreeling van StudYoPi. StudYoPi biedt verder onder andere Kundalini Yoga, zwaargeschapyoga, kinderyoga, senioren yoga en pilates.

STUDYOPI

Wilma Vreeling • 06-27395733
wilma@studyopi.nl • www.studyopi.nl

