

# Cesar Oefengroep

De Cesar oefengroep is een initiatief van de Maatschap voor Cesartherapie Hoff en Hoeksma en wordt gegeven door:



**Gina Hoeksma** Oefentherapeute Cesar  
**Lemmer** telefoon 0514-565609  
[www.cesartherapielemmer.nl](http://www.cesartherapielemmer.nl)



**Saskia Bakker** Oefentherapeute Cesar  
**Balk** telefoon 0514-604750  
[www.cesartherapiebalk.nl](http://www.cesartherapiebalk.nl)





Door de oefenprogramma's zal uw belastbaarheid toenemen!

## Cesar oefengroep

Voor wie is de Cesar oefengroep bedoeld?

Voor belangstellenden met of zonder klachten/beperkingen die onder leiding van een Cesartherapeut willen werken aan hun conditie, spierkracht en lenigheid.

## Wat is Oefentherapie Cesar?

Oefentherapie Cesar is een paramedische behandelmethod, gericht op verminderen en voorkomen van klachten t.g.v. een onjuist houdings- en bewegingspatroon. Dit kan veroorzaakt worden door een verkeerde gewoonte, een lichamelijke aandoening en/of ziekte.

## Werkwijze

Voor dat men start aan de Cesar oefengroep zal er eerst een intake worden afgenomen en zo nodig zal er een onderzoek plaatsvinden om de mogelijkheden en beperkingen in kaart te brengen. Als het mogelijk is vindt er een indeling naar niveau plaats. Er zal vervolgens in groepsverband (maximaal 15 personen) geoefend worden. De lessen bestaan uit een warming up op muziek waarin spierkracht en uithoudingsvermogen aan bod komen. Daarna volgt een gevarieerd middenblok met aandacht voor spierkrachtversterking, basishouding, bewegingsadvies en het trainen van dagelijkse houding en beweging. Tenslotte volgt de cooling down waar ontspanning, ademhaling en rekoefeningen aan bod komen.

## Uniek

Tijdens alle onderdelen zal de Cesartherapeut de juiste bewegingsgewoonten blijven stimuleren. Dit voorkomt onjuiste belasting en daarmee klachten.

## Preventief

Ook zonder beperkingen en of klachten kunt U heel goed bij de Cesar oefengroep terecht. Door de oefenprogramma's zal uw belastbaarheid toenemen. Op deze wijze werkt U actief aan het voorkomen van fysieke klachten door een verbeterd inzicht in juiste houdings- en bewegingsgewoonten.

## Waar?

In Lemmer in de balletzaal van de Sporthal de Hege Fonnen  
In Balk in sportschool Universal Gym

Voor informatie over de dagen, tijden en kosten kunt U overdag bellen met de Maatschap voor Cesartherapie Hoff en Hoeksma

### Lemmer

telefoon 0514-565609

### Balk

telefoon 0514-604750

Of zie onze website:

[www.cesartherapielemmer.nl](http://www.cesartherapielemmer.nl)

[www.cesartherapiebalk.nl](http://www.cesartherapiebalk.nl)

