

Woensdag 13 mei **WORKSHOP**

Een gezonde houding, de basis voor het leven

Tijd: 18.30 uur ontvangst met koffie/thee. Aanvang 18.45 uur tot ongeveer 21.15 uur

Bijdrage: vrijwillige donatie. Richtbedrag € 22,50.

Minimaal 8 en maximaal 16 deelnemers

Locatie: Tuin van Gaia | Molenlaan 67 | 2675 CC Honselersdijk

Aanmelden: info@tuinvangaia.nl

Workshop: Een gezonde houding, de basis voor het leven

In deze workshop staan we letterlijk en figuurlijk stil bij het belang van een gezonde houding voor het leven. De informatie, inspiratie, bewustwording en oefeningen zijn toepasbaar op verschillende dagelijkse activiteiten en sport.

Een gezonde houding kan rug-, nek- en hoofdpijnklachten helpen voorkomen of verminderen en maakt het gemakkelijker 'je rug recht te houden'.

In verband met de eenvoudige fysieke oefeningen, is comfortabele (sport)kleding prettig. Breng een matje mee.

We werken deels met kleine materialen. Wil je hier na deze cursus thuis mee aan de slag? Voor 10 euro (contant) kan je dit materiaal inclusief uitleg van de oefeningen aanschaffen.

Wie geeft deze workshop?

Het levensmotto van Resi Hoogendam is 'Bewegen = Leven'. Ze was van 1989-2022 eigenaar/trainer van Yuwa Leefstijlclub, 'het andere sportcentrum', in Den Haag. Resi is altijd op zoek naar manieren om mensen te activeren en te motiveren goed voor zichzelf te zorgen. Dit doet ze sinds 1983 via haar lessen, cursussen en workshops, de radio, artikelen in vakbladen en een huis-aan-huis krant.

De propedeuse bewegingswetenschappen en studie fysiotherapie gaven een goede basis als docent/trainer aan diverse nationale en internationale aerobics- en fitnessopleidingen.

De jaarlijkse bijscholingen tijdens de Wereld Fitness Congressen en diverse opleidingen in de US hebben bijgedragen aan verdere ontwikkeling. Met deze brede, praktische, theoretische en holistische achtergrond is haar specialiteit het vertalen van theorie naar praktijk, functioneel trainen, plezier en eigen verantwoordelijkheid.

