

Vindt jij het lastig je paard te sturen met je zit?

... trainen op een Flexchair helpt bij beter zitten en ontspannen paardrijden.



Ik help je dat te bereiken door:

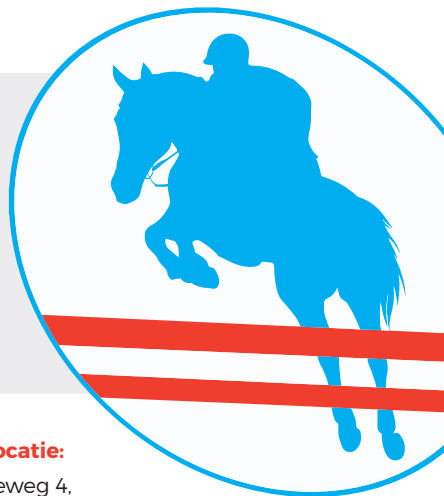
- met de Persoonlijke Actieve Rugtest inzicht te krijgen in je rugconditie
- je bewust te maken van bekkenbewegingen
- ontspannen te bewegen met je bekken
- je rugbalans en conditie te verbeteren
- je houding en zit op je paard te verbeteren.

Hoe?

- ik luister met aandacht, ik observeer en analyseer hoe je beweegt
- ik laat je de juiste oefeningen doen op de Flexchair om de bewegingen van je rug te optimaliseren
- ik coach je en leer je om ontspannen op je paard te rijden.

“Door een hernia had ik weinig flexibiliteit in mijn bekkenregio. Dat was erg lastig voor een goede zit en evenwicht op het paard. Met de oefeningen en begeleiding, binnen korte tijd, bijzonder goede resultaten behaald. Zit nu lekker en ontspannen op het paard. Een echte aanrader.”

R.V. Den Haag



Vision4Movement is een praktijk voor fysiotherapie en Flexchair training. Paula van 't Spijker, een ervaren bewegingsprofessional met als achtergrond bewegingswetenschappen en fysiotherapie, behandelt en begeleidt je op een dynamische en inspirerende manier.

Trainingslocatie:

Zegwaartseweg 4,
2712 PM Zoetermeer
Alle trainingen zijn op afspraak.

Vision4Movement
van vastzitten naar vrij bewegen 

Scan de code
of bel voor
een zitcheck:

(06) 42 62 71 01

