

# Stretching

## Voor wie

Stretching is bedoeld voor alle volwassenen, ook voor 55-plussers en in overleg kunnen mensen met rug- of andere gewrichtsklachten meedoen.

## Wat is het

Als we stijf zijn, hebben we van nature de behoefte ons uit te rekken. Stretchen is geen afmattende lichamelijke oefening, maar een fysieke basisbehoefte voor iedereen. Slechts bij hoge uitzondering is het te laat om er alsnog aan te beginnen.

Afnemende beweeglijkheid van welk gewricht dan ook is het sein voor een begin van stijfheid, en als we verzuimen de spieren rond het gewricht te gebruiken, zal de stijfheid alleen maar erger worden. Regelmatig stretchen herstelt de beweeglijkheid van de gewrichten en verzacht de pijn.

Stretchen is goed voor u. Het versterkt de wervelkolom en vergroot de lenigheid. Het is ook goed voor de geest en het gevoelsleven. Het kalmeert de zenuwen, ontspant de geest en verschaft de onmisbare energie waarmee de basis wordt gelegd voor een gezond lichaam.

## Lesinhoud

Een les bestaat uit een staande opwarming met eenvoudig passenmateriaal, armoefeningen en een isolatieoefening waarbij de ademhaling van groot belang is. Die zorgt namelijk voor spanning en ontspanning. Daarna worden er grond oefeningen gedaan waarbij de

buik-, rug- en bilspieren getraind worden. Vervolgens gaan we de beenspieren trainen en stretchen. Waarna een ontspannings- en balansoefening als afsluiting dient.

## Wanneer

De lessen starten in de week van 5 september 2011. De cursus start bij minimaal 8 cursisten.

## Tarieven

Onderstaande tarieven gelden voor een heel jaar.

<b>Lesvorm</b>	
60 min.	€ 306,-

## Kleding

Makkelijk zittende kleding en schoeisel met een slappe zool of sokken.

## Docent

**Hanneke Potthoff** is in 1993 afgestudeerd aan de dansdocentenopleiding van de Hoge School der Schone Kunsten (Theaterschool Amsterdam). Zij heeft onder andere gedanst voor The Broadcast Dancers, heeft tv-optredens en shows voor Joop van den Ende gedaan en danste bij het barokdans gezelschap 'Capriole'. Verder werkt ze ook als dansconsulent voor het basis onderwijs en geeft zij diverse dansprojecten aan leerlingen en leerkrachten van groep 1 t/m 8.