



**Praktijk voor Oefentherapie Cesar**

## De oefentherapeut, uw houding- én beweegcoach

Een oefentherapeut is een expert & eye-opener op het gebied van houding en beweging. De oefentherapeut onderscheidt zich door verder te kijken dan de klacht zelf. Uw houding- en beweggedrag wordt geanalyseerd. U wordt zich bewust van inefficiënte gewoontes en leert deze te verbeteren.

De therapie, tips en adviezen die u krijgt zijn praktisch en op uw persoonlijke situatie afgestemd. U leert klachten wegnemen, verminderen en voorkomen.



**évanie** biedt een oplossing en preventieve aanpak voor:

- hoofdpijn en spanningsklachten
- nek-, schouder- en armklachten
- rug- en bekkenklachten
- heup-, knie- en voetklachten
- ademhalingsklachten
- werk- en sport gerelateerde klachten
- chronische klachten
- neurologische klachten
- reumatische klachten
- houding- en bewegingsafwijkingen

# “Had ik dit maar eerder geweten”

Klachten ontstaan, gaan soms vanzelf weer over, maar dit is helaas niet altijd het geval. Zoeken naar de oorzaak van de klacht en deze vervolgens samen behandelen en oplossen, dat is de kracht van oefentherapie.

**Heeft u een zittend beroep? Zit u veel achter de pc? Werkt u in de bouw?**

**Of verricht u andere lichamelijk belastende werkzaamheden?** Voorkom onnodige pijn tijdens uw werkzaamheden. Als **houding- én beweegcoach** kan ik veel voor u betekenen. Denk hierbij aan werkplekinstellingen, uw werkplekhouding, uw manier van bukken, tillen etc.

**Staat u voor de klas? Geeft u presentaties voor grote groepen mensen?**

**Werkt u in de verkoop? Of wilt u graag een goede indruk maken op die belangrijke sollicitatie?** Uw staande of zittende houding heeft een grote invloed op uw uiterlijk, uw zelfvertrouwen én uitstraling naar anderen. Voor houding- en beweegadvies bent u bij **évanie** op de juiste plek.

**Bent u wekelijks op de fitnessschool, het voetbalveld, de tennisbaan of elders**

**op sportief terrein te vinden?** Bewegen is belangrijk én bewegen is goed. Als het maar op de juiste manier gebeurt. De kwaliteit en techniek van uw sportuitvoering is essentieel om blessures te voorkomen. **évanie** houdt u graag op een goede en verantwoorde manier in beweging.

Heeft u vragen  
of wilt u zich  
aanmelden voor  
behandeling?

U kunt mij iedere werkdag  
telefonisch bereiken op  
06-20142541 óf via het  
contactformulier op de  
website [www.evanie.nl](http://www.evanie.nl).

  
**évanie**  
praktijk voor oefentherapie cesar

Paramedisch Centrum  
Heksenwiel

Pellikaan Medisch  
Trefpunt

T 06 201 42 541

E [info@evanie.nl](mailto:info@evanie.nl)

Heksenakker 1  
4823 JZ Breda

Bijster 30  
4817 HX Breda

I [www.evanie.nl](http://www.evanie.nl)

f [evanieNL](https://www.facebook.com/evanieNL)