



Pilates bij Joeke van Koert nu ook in Voorburg!

Vanaf donderdag 8 maart start Joeke van Koert met een nieuwe cursus Pilates. "Ik ben er super blij mee dat ik bij WB Fysiotherapie de gelegenheid krijg om, in hun nieuwe praktijkruimte in de Oranje Nassaustraat, een cursus pilates te starten".

Een paar jaar geleden is Joeke begonnen met het geven van Pilates lessen in Leidschendam, nu gaat ze ook starten met lesgeven in Voorburg. Pilates, genoemd naar de ontdekker van deze manier van spiertraining, Joseph Pilates, traint de spieren en verbetert de houding zonder gebruik te maken van apparaten of gewichten. Pilates is een heerlijke workout, geschikt voor iedereen.

Joeke en Michiel Witteveen van WB Fysiotherapie werken al langer samen: "Er zijn meerdere mensen die bij ons allebei onder behandeling of in training zijn of zijn geweest. Wanneer Michiel iemand heeft geholpen de pijnklachten te verminderen dan is hij of zij nog niet gelijk in een goede conditie. Dan raad Michiel vaak aan om Pilates te volgen. Ten eerste om fitter te worden en ten tweede om te zorgen dat de klacht niet snel terugkomt. Andersom kan het ook zo zijn dat mensen bij de aanvang van de lessen met lichamelijke ongemakken worden geconfronteerd. Dan is het prettig dat ik met Michiel kan overleggen, hierdoor kan de persoon dan toch



Pilates blijven doen, al dan niet in aangepaste vorm.

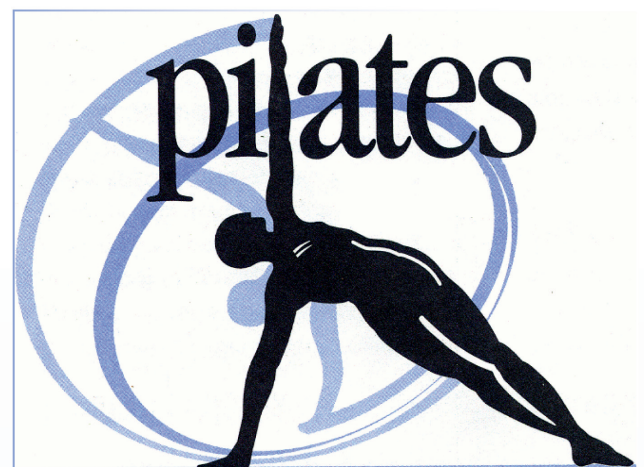
Michiel en ik hebben vooral veel overeenkomsten in de persoonlijke benadering van onze klanten. Ik vind het dan ook zeer belangrijk dat in mijn lessen iedereen de juiste aandacht en begeleiding krijgt. Mijn groepen zijn dan ook niet te groot." Pilates is voor iedereen, jong en oud, een super goede les om zeker een keer in de week te gaan volgen.

Op www.joekevankoert.nl kan je je inschrijven voor de nieuwe 12 weken cursus en ervaar zelf wat deze vorm van bewegen je lichaam positief doet veranderen.

Startdatum: Donderdag 8 maart van 9.30-10.30 uur.

Locatie: WB Fysiotherapie, Oranje Nassaustraat 6, 2271 SK Voorburg.

Kijk op www.joekevankoert.nl voor meer tijden en locaties. Instromen tijdens een cursus kan altijd, u bepaald zelf de startdatum!



Back to Basics Pilates Leidschendam

Grond oefeningen voor een ideale balans tussen lichaam en geest.

Kijk voor meer informatie en locaties op:
www.joekevankoert.nl
of mail naar: info@joekevankoert.nl

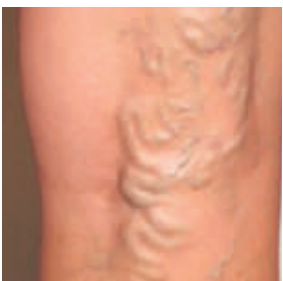
Aanbevolen door o.a. Fysiotherapeuten

Spataderen. Ontsierend maar ook ongezond!

Geen wachttijden!

Wat is er eigenlijk aan de hand?

Spataderen zijn verwijde, gekronkelde aderen op de benen, waarin het bloed niet voldoende kan stromen door onvoldoende werking van de aderkleppen. Hierdoor kunnen klachten ontstaan als krampen en/of vermoeide en zware benen. Daarnaast zijn tintelingen ("alsof er mieren door de benen kruipen"), rusteloze en soms zelfs dikke benen na een dag staand werk ook bekende klachten. Het probleem is dat deze klachten vaak worden onderschat omdat in de beginfase nog nauwelijks zichtbare afwijkingen aanwezig zijn. Op den duur is echter niet alleen het cosmetisch aspect met zichtbare spataderen aan de orde, maar treedt er vochtophoping op rond de enkels, het veneuze oedeem. In een later stadium kan er zelfs een open been ontstaan.



telefoon 070 - 320 20 20

Wanneer behandelen?

De erfelijke aanleg kunnen wij niet voor u genezen. Wat wij wel voor u kunnen doen is het gevolg van deze aanleg, namelijk de spataderen, behandelen. Maar de oorzaak valt niet weg te nemen. Dit houdt in dat er een reële kans is dat spataderen opnieuw de kop opsteken, onafhankelijk van welke behandeling toegepast wordt. Dus ook na een operatie of laserbehandeling kunnen na enige tijd opnieuw spataderen ontstaan. Wel zijn maatregelen en adviezen te geven om uitbreiding van spataderen tegen te gaan. Wij kunnen niet genoeg benadrukken dat hoe eerder u de aandoening laat behandelen hoe beter.

Wij kunnen uw benen niet alleen weer mooi, maar ook weer gezond maken!

Dr. R. de Zeeuw, arts-fleboloog:

"Door vroegtijdige behandeling van uw spataderen kunnen we uw klachten en symptomen wegnemen en worden complicaties voorkomen. Een bijkomend gunstig effect is een verbetering van het ontsierende aspect".



de Blaak
P O L I K L I N I E K