

Doorverwijzen naar Spring Pilates

Voor fysiotherapeuten, osteopaten, oefentherapeuten en huisartsen

Spring Pilates is een studio in Maastricht waar cliënten na een behandeling verder kunnen oefenen, onder begeleiding en buiten de zorg. Hier leren mensen anders bewegen. Ik geef les in kleine groepen en in personal training, met pilates, de **GYROTONIC**® methode en de **GYROKINESIS**® methode. Het werk richt zich op houding, fascia, bewegingsvrijheid en lopen met minder moeite en minder compensaties.

Voor welke cliënten

- wie na een behandeling verder wil met bewegen, onder begeleiding
- wie onzeker loopt, balansproblemen heeft of aan valpreventie wil werken
- wie aan het looppatroon werkt, bijvoorbeeld bij hallux valgus, hielspoor of na een verstuite enkel. Voetklachten gaan vaak samen met minder balans.
- wie stijfheid of terugkerende spanning in de wervelkolom houdt
- wie na een operatie of letsel is blijven compenseren

Looppatroon: Moeiteloos Lopen en Anatomy in Motion

Bij balansproblemen en valpreventie werk ik aan het looppatroon zelf. Het uitgangspunt is de voet: hoe die het gewicht opvangt, verdeelt en afzet, en wat dat vraagt van enkel, knie, heup en wervelkolom.

Moeiteloos Lopen is een groepsles. Balans wordt getraind als reactievermogen, niet als stilstaan. Het werk van een stap wordt verdeeld over alle gewrichten die kunnen bewegen.

Anatomy in Motion is personal training volgens de methode van Gary Ward. Ik analyseer de loopcyclus fase voor fase: welk gewricht beweegt, en welke fase wordt overgeslagen. Daarna wordt die beweging in de juiste volgorde en timing teruggebracht. Dit werk past bij terugkerende voet-, knie- of heupklachten.

Wat ik doe en wat niet

Ik werk hands-on. Ik mobiliseer de gewrichten van de voet en werk met de fascia; aanraking hoort bij hoe ik instrueer. Ik leer mensen ook hoe ze zelf hun lichaam kunnen masseren en mobiliseren. In de les leert iemand waarnemen hoe hij beweegt en dat te veranderen: in timing, in volgorde, in hoe het werk over het lichaam verdeeld wordt. Elke les volgt de deelnemer. Er is geen vaste oefenreeks.

Bewegen kan veel oplossen, niet alles. Klachten die tijdens het bewegen erger worden in plaats van minder vragen om iets anders. Dan verwijs ik terug of door.

Hoe een cliënt begint

Groepslessen. Kleine groepen, maximaal tien deelnemers: Essential Pilates, Gyrokinesis methode, Fascia in Beweging en Moeiteloos Lopen. Een proefles is gratis.

Personal training. Een kennismakingsgesprek, ook gratis, en daarna een introductieserie van drie sessies. Op de reformer of de Gyrotonic Pulley Tower, met Anatomy in Motion of met Myofascial Release.

Boeken kan via springpilates.nl/kennismaken of telefonisch.

Spring Pilates is geen zorgverlener. Lessen en sessies worden niet vergoed door de zorgverzekering.

Terugkoppeling

Wil de cliënt dat ik terugkoppel aan de verwijzer, dan doe ik dat. Die keuze ligt bij de cliënt.

Zelf ervaren

Wil je zelf ervaren hoe ik werk? Neem contact op, dan plannen we een sessie.

Over mij

Aisha Trimbach. Eigen studio sinds 2004. Volledige pilatesopleiding, mat en alle toestellen, bij Kelly McKinnon (Peak Pilates). Opleiding in de Gyrotonic methode en de Gyrokinesis methode. Cursussen Anatomy Trains bij Thomas Myers en James Earls, en Anatomy in Motion bij Gary Ward. Van 2005 tot 2016 gaf ik pilatesles aan de Universiteit Maastricht.

Bereikbaarheid

De studio is alleen via een trap bereikbaar. Wie zelfstandig een trap op kan, kan hier terecht.

Contact

Spring Pilates · Achter de Barakken 13, unit 2 · 6211 RZ Maastricht

043 326 18 11 · info@springpilates.nl · springpilates.nl

GYROTONIC and **GYROKINESIS** are registered trademarks of **GYROTONIC**® Sales Corp. and are used with their permission.