

U kunt zelf de conditieverbeterende werking van deze Tai Chi-vorm ervaren in Ziekenhuis Maas en Kempen. Bel hiervoor op werkdagen tussen 9.00u – 12.00u op tel. 089/50 55 65 of tel. 089/50 55 62.

ZMK biedt u een unieke therapie aan van 10 sessies gedurende 10 weken. De sessies duren 2 uur: 1 uur Tai Chi en 1 uur kinesitherapie. In kader van valpreventie wordt u professioneel begeleid door een Tai Chi-instructeur en een kinesitherapeut. U wordt regelmatig getest of uw evenwicht werkelijk verbetert en het valrisico afneemt.

Bel gerust voor meer informatie naar Vermeulen Dominique
Ergotherapeut / Tai Chi-instructeur
Tel. 089 50 55 65 of

tel. 089/50 55 62.



Tai Chi

verbetert je conditie

Auteur : Ergotherapeut Revalidatie
Versie januari 2018
ZMKBR0129

Beste lezer,

Ervaart u wel eens:

- Toenemende angst om te vallen en/of
- Evenwichtsproblemen en/of
- Coördinatieproblemen en/of
- Ademhalingsproblemen en/of
- Gewrichtspijnen en/of
- Stramheid

Dan kan het gemakkelijke en toegankelijke Tai Chi-programma van dokter Paul Lam uw problemen verlichten.

De Australische dokter en reumapatiënt Paul Lam ontwikkelde een veilig en helend programma waar vele mensen, met of zonder gezondheidsproblemen baat bij kunnen hebben.

De deugdvolle effecten van het programma zijn wetenschappelijk onderzocht en bewezen.

Studies hebben o.a. aangetoond dat Tai Chi bijdraagt tot valpreventie bij senioren. Pijn, stijfheid in de gewrichten verminderden terwijl het evenwichtsgevoel en de mogelijkheid om dagelijkse taken uit te voeren toenamen.

Ook bij gezonde mensen nemen pijn, stress en angstgevoelens meetbaar af bij regelmatige beoefening van Tai Chi.

Andere weldoende effecten zijn: een betere bloedsomloop en ademhaling, een betere houding en een groter uithoudingsvermogen.

In het Tai Chi-programma van Paul Lam worden de bewegingen langzaam uitgevoerd in zittende of staande positie. Daardoor is het programma geschikt voor mensen van alle leeftijden, in goede of in minder goede conditie.

Wie deze oefeningen regelmatig en correct uitvoert, kan vrij snel een verbetering van de lichamelijke conditie en vermindering van de fysieke ongemakken ervaren.

