

Freestyle grondwerk

Ellen Veenhuizen is freestyle instructeur en is daardoor bevoegd om les te geven in het freestyle systeem van Emiel Voest. Hierin wordt met respect voor het natuurlijk gedrag van het paard gewerkt aan verbetering van de communicatie, houding en balans van zowel de ruiter als het paard. Er kan geholpen worden met rij technische problemen of bijvoorbeeld trailerladen. Loswerken, grondwerk en werken aan dubbele lange lijnen zijn methoden die bij RuiterSportief geleerd kunnen worden.

Therapeutisch paardrijden

Voor kinderen met motorische problemen of die zeer gevoelig zijn voor zintuiglijke prikkels (sensomotorische integratie) is er de mogelijkheid om op Zorgboerderij Blommendal in Stoutenburg therapeutisch paard te rijden. Kijk op www.ruitersportief.nl voor meer informatie.

De oefentherapeut Cesar is ingeschreven in het kwaliteitsregister Paramedici, en heeft een contract met de meeste zorgverzekeraars. Behandelingen worden conform de polisvoorwaarden van uw verzekeraar vergoed. Op www.cesaramersfoort.nl en www.ruitersportief.nl vindt u informatie over de behandeling, vergoedingen, en de klachtenregeling.



Ellen Veenhuizen-Ruitenbeek

Praktijken:

Medisch Centrum Nieuwland
Zeldertsedreef 11 C
3824 EJ Amersfoort

Praktijk Omnis Leusden
Klokhoek 18
3833 GX Leusden

Telefoon 06-15083341

www.cesaramersfoort.nl

info@cesaramersfoort.nl

www.ruitersportief.nl
ellenveenhuizen@gmail.com



Praktijk Oefentherapie Cesar



Hippische Sportoefentherapie
Ruitersfit training
Sensbalance Therapy Cushion
Therapeutisch paardrijden
Freestyle instructie



Voor een
*blijvende
verbetering
van houding en zit*

Telefoon 06-15083341
www.ruitersportief.nl
www.cesaramersfoort.nl

Werkwijze

Onder begeleiding van de Hippisch Sportoefentherapeut werk je aan het optimaliseren van een functionele houding. Dit gebeurt door middel van oefeningen en houdingscorrectie, zowel op als naast het paard.

Na de intake zal er een individueel plan worden opgesteld. Een belangrijk onderdeel binnen de hippische sportoefentherapie is het vergroten van het bewustzijn bij de ruiter van haar/zijn eigen lichaam. Hierbij wordt gebruik gemaakt van oefeningen voor het lichaamsgevoel, spiegels, foto's en video-opnames. Je ervaart hoe je jouw houding en beweging kunt ondersteunen met o.a. de juiste spierspanning en ademtechniek. Hierbij krijg je veel inzicht over de anatomie en de biomechanica van jouw eigen lichaam.

Bewust paardrijden kun je leren

Oefentherapie kan o.a. helpen bij:

- Orthopedische aandoeningen (rugklachten, scoliose)
- Hoofdpijn
- Ademhalingsproblemen (hyperventilatie)
- Sportklachten, blessures
- Passieve houdingsopbouw, "hangende" kinderen
- (senso) motorische achterstand
- werk gerelateerde klachten

Hippisch Sportoefentherapeut

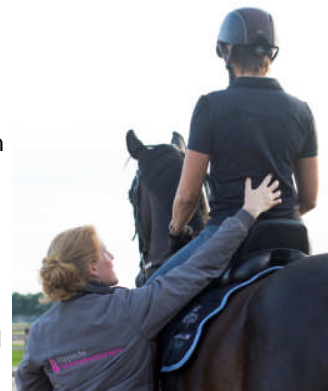
Goed paardrijden begint bij jezelf. Pas wanneer jij goed zit, kun je van je paard verwachten dat hij ontspannen en in balans loopt. Maar wat doe je als je van nature niet over een goede houding beschikt of als je last hebt van lichamelijke klachten?

Hippische Sportoefentherapie werkt met de methode Oefentherapie Cesar / Mensendieck.

Bij deze bewegingstherapie staan bewustwording en gedragsverandering op het gebied van bewegen centraal. De oefentherapeut bekijkt het lichaam als een geheel.

Een hippisch sportoefentherapeut richt zich op het geven van begeleiding aan ruiters. De begeleiding kan op het paard plaatsvinden middels het geven van zittles, waarbij de begeleiding afgestemd is op de wensen en doelen van de ruiter. Dit is veelal op locatie. Ook is het mogelijk om los van het paard te trainen.

Zie "mogelijkheden"



Hippisch Sportoefentherapie is voor ruiters

- die hun houding en zit willen verbeteren
- die meer controle willen krijgen over hun lichaam tijdens het rijden
- die spanning, stijfheid of pijnklachten willen opheffen of verminderen
- die hun ademtechniek en algehele ontspanning willen verbeteren
- met angst of wedstrijdspanning
- die het paardrijden willen hervatten na zwangerschap, revalidatie of trauma

Mogelijkheden

Individuele begeleiding

Zowel in de praktijk in Leusden of Amersfoort als op locatie kan individuele, en dus zeer gerichte, begeleiding worden gegeven, met en zonder paard.

Ruitertfitraining

Op aanvraag kan een groep ruiters zeer gerichte training krijgen om de zithouding te paard te verbeteren. Coördinatie, spierkracht, core stability en souplesse zijn onderdelen die in deze training aan bod komen.

Deze lessen kunnen ook op locatie worden gegeven.

Workshops

Voor pensionstallen en maneges kunnen workshops en trainingen worden verzorgd. Deze zijn op maat gemaakt. Van een uur tot meerdere dagdelen: vraag naar de mogelijkheden.

Trainingen met de Sensbalance Therapy Cushion.

Dit is een van sensoren voorzien balanskussen, aangesloten op een laptop. Via het beeldscherm krijgt de gebruiker visuele feedback over de uitgevoerde bewegingen van bekken en lage rug. Door deze biofeedback kan er efficiënter en leuker worden geoefend.

