



## Houdingstraining voor jongeren

### **Voorkomen van klachten later als je “groot” bent.**

Naarmate een kind ouder wordt vormt het lichaam een eigen houding. Deze houding kan in de groei een belasting vormen voor spieren en gewrichten door o.a. zitten met een gebogen rug (gamen, telefoongebruik, chillen met vrienden), gespannen schrijven of typen, scheef staan, maar ook door onzekerheid of spanning. Een verkeerde houding kan vaak in de groei nog grotendeels gecorrigeerd worden, na de groei is dat een stuk moeilijker. Bij Djalma Health Management hebben we een speciaal programma op het gebied van houding en beweging. Hierbij werken we aan de onderstaande punten.

### **Waarom houdingstraining:**

- Preventie voor lichamelijke klachten
- Bewustwording van eigen houding en beweging
- Corrigeren van eigen houding en beweging
- Leren over botten, gewrichten en spieren
- In balans brengen van spieren (te strakke – te slappe spieren)
- Bevorderen van zelfvertrouwen en lichaamsgevoel

Djalma Health Management biedt de mogelijkheid om een houdingscheck te laten doen en op basis daarvan wordt bekeken of het zinvol is om een houdingstraining te gaan volgen. De houdingstraining wordt voor kinderen onder 18 jaar volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Boven de 18 jaar wordt het alleen vergoed indien u aanvullend verzekerd bent.