

Sporten en bewegen zijn belangrijk voor je gezondheid. Maar weten hoe je dat doet, is minstens even belangrijk. Eutonie en personal training zijn 2 uiteenlopende disciplines, maar ze hebben 1 ding gemeen: ze leren je op een andere manier omgaan met en kijken naar je lichaam.



# BETER BEWEGEN KAN JE LEREN



Dimitri Vrancken

DOOR DE BRUG TE SLAAN TUSSEN DE BEWEEGSESSIES EN DE THUISOMGEVING PROBEER IK DE DEELNEMERS TE COACHEN IN EEN GEDRAGSVERANDERING OP LANGERE TERMIJN.

Dimitri Vrancken is personal trainer bij Well2DAY. Hij is gepassioneerd door sport, bewegen en gezondheid. Door zijn studies, bijscholingen en ervaring bouwde hij kennis op om mensen te motiveren en inspireren. Zijn missie: mensen op een correcte, duurzame en laagdrempelige manier in beweging zetten.

**Veel mensen zien een personal trainer als een gezondheidsfreak die hen wil afmatten. Wat mogen ze van jou verwachten?**

“Wel, net dat (*lacht*). Nee hoor, ik wil in de 1ste plaats hun gezondheid verbeteren door het aantal beweegminuten te verhogen. Liefst ook buiten de beweegsessies. Ik leer de deelnemers hun volledige lichaam te trainen met materialen die ze ook makkelijk thuis vinden. Door de brug te slaan tussen de beweegsessies en de thuisomgeving probeer ik de deelnemers te coachen in een gedragsverandering op langere termijn. Beweging hangt

nauw samen met andere aspecten, zoals voeding, rust, stress ... Ook hierover adviseer ik de mensen, maar voor diepgaandere sessies verwijs ik door naar andere diensten binnen de Well2DAY-centra zoals de diëtist, mindfulnesscoach of psycholoog.”

**Wie krijg je zoal over de vloer?**

“Meestal zijn het vrouwen tussen de 30 en 70 jaar. Mannen sporten en bewegen doorgaans meer zelfstandig of in clubverband. Toch kunnen ook zij baat hebben bij persoonlijke begeleiding om hun doelen te bereiken. De beweegsessies staan open voor iedereen, ongeacht de achtergrond of ervaring.”

**De beweegsessies bij Well2DAY gebeuren in groep. Zijn de oefeningen aangepast aan de deelnemers?**

“Ik werk altijd op maat. In de 1ste sessie peil ik naar de doelstellingen en ervaringen van



Marnic Clarys

**ALS EUTONIE-  
PEDAGOOG  
LEER IK JE OM  
EEN ANDER  
LICHAAMS-  
BEWUSTZIJN  
OP TE  
BOUWEN.**

**Eutonie is een middel om onnodige en belastende spanning in je lichaam op te sporen. Tijdens een cursus leer je die spanning gewaarworden en afbouwen.**

elke deelnemer. De ene wil graag wat fitter worden, de andere wil afvallen en sommigen komen vooral voor het sociale contact. Op basis daarvan stop ik moeilijker of makkelijkere oefeningen, hartslagverhogende of cardio-oefeningen in de beweessessie en werken we regelmatig in duo's of trio's. Met 6 beweessessies van 1 uur kan je geen volledige make-over realiseren, maar je kan mensen wel begeleiden in hun 1ste stappen op weg naar hun einddoel." ●

## START MET BEWEGEN

Beginnen met bewegen, maar je weet niet hoe? Onze personal trainers helpen je op een laagdrempelige manier en tegen voordelige tarieven. Leden betalen slechts 48 euro voor 6 sessies, niet-leden 96 euro. Meer info: 03 285 43 53 of [www.Well2DAY.be](http://www.Well2DAY.be).



Artrose en een zwaar fietsongeluk zorgden ervoor dat Marnic Clarys als dertiger werd geëld door pijn. Stappen deed hij met een stok. Tot zijn zus hem wees op eutonie. "Tijdens mijn 1ste cursus ervaaarde ik de helende werking en kreeg ik kapstokken om anders om te gaan met mijn chronische pijn. Nu stap ik zonder stok, voel ik beter mijn fysieke grenzen aan en beweeg ik lichaamsvriendelijker. Ik ervaar meer bewegingsplezier en win aan fysieke en mentale kracht en standvastigheid."

### Wie volgt je kennismakingsessies en cursussen?

"Omdat eutonie niet gaat over presteren, kan iedereen deelnemen. Het gaat over je grenzen leren voelen en ernaar handelen. Steeds meer artsen raden eutonie aan waardoor ik vaak mensen met chronische pijn of bewegingsbeperkingen over de vloer krijg. Maar ook mensen met burn-outklachten of mentale onrust komen bij me terecht."

### Kan je eutonie even omschrijven?

"Bij eutonie leer je je aandacht richten op wat er in je lijf gebeurt. Het draait niet om perfect uitgevoerde oefeningen. Het verhoogt je zelfwaarneming en scheidt kansen om fijner afgestemd te geraken op je lichaam, en dus op jezelf. Je fysieke welzijn groeit en het heeft ook een positieve invloed op je geestelijke gezondheid. De specifieke werkwijze en opbouw zorgen ervoor dat de draaimolen in je hoofd stilvalt."

### Hoe kan eutonie je leven aangenamer maken?

"Gebeurtenissen en ervaringen kunnen je uit evenwicht brengen. Ik geloof niet dat alles beheersbaar is en dat je alles in eigen handen hebt. Geluk is niet maakbaar, verlichting (van pijn) is niet voor iedereen bereikbaar. Dat wil niet zeggen dat we niet moeten leren om voor onszelf te zorgen, en vanuit die zelfzorg ook voor een ander en onze omgeving. Eutonie kan daarbij helpen. Op termijn stijgt de levenskwaliteit van cursisten, omdat ze minder pijn ervaren, en meer bewegingsplezier en innerlijke rust vinden." ●

## ONTDEK EUTONIE

Kom naar een gratis kennismakingsessie (zie agenda op pagina 34, 03 285 43 53 of [www.Well2DAY.be](http://www.Well2DAY.be)). Zin om een cursus te volgen? Kijk voor meer info op [www.eutonie-in-antwerpen.com](http://www.eutonie-in-antwerpen.com) of [www.eutonie-kempen.com](http://www.eutonie-kempen.com).

