



PILATES EDUCATIONS
SINCE 2004

MEDISCH PILATES OPLEIDING

WERKEN MET HOUDINGSANALYSE & FYSIEKE KLACHTEN



MEDISCH PILATES OPLEIDING

STUDEREN IN JOUW TEMPO



Hoe vaak komt het voor dat er klanten in je les meedoen die pijn of klachten hebben waarvan je denkt: **“Kon ik deze mensen maar een aparte les aanbieden, zodat zij veilig trainen en sterker worden terwijl de klanten in de reguliere les op hun niveau verder kunnen groeien?”**

Wil je minder oponthoud in de reguliere lessen, het niveau van de reguliere lessen verder laten ontwikkelen en de deelnemers met klachten in de medisch pilateslessen de nodige aandacht geven.

De Medisch Pilates-opleiding biedt een theoretische en praktijkgerichte verdieping waarbij je leert te werken met persoonsspecifieke behoeften en fysieke klachten. De opleiding wordt aangeboden op HBO werk en denkniveau.

Just Pilates biedt sinds 2019 samen met Psychfysio een 9-daagse geaccrediteerde post-hbo cursus Fysiopilates aan, een nascholing speciaal ontwikkeld voor fysiotherapeuten.

De modules Medisch Pilates zijn gebaseerd op Fysiopilates, zodat zowel de Fysiopilates als de Medisch Pilates op elkaar aansluiten.

De Medisch Pilates opleiding is opgebouwd uit verschillende modules. Na de module Medisch Pilates kun je je verdiepen in onderwerpen naar keuze en zo je eigen studietraject samenstellen.

Je leert compensatie patronen herkennen, onderbouwde keuzes maken in oefenopbouw en deelnemers met uiteenlopende fysieke klachten veilig en effectief begeleiden.

Daarnaast volg je specialistische modules over onder andere nek-, rug-, schouder-, knie-, enkel- en bekkenklachten en oncologie. Hierdoor ontwikkel je de kennis en vaardigheid om oefeningen professioneel aan te passen aan de individuele belastbaarheid en doelstellingen van elke deelnemer.



MODULES

Leerdoelen binnen de modules:

- Differentiëren en variëren binnen één oefening om in small-group settings en personal training maatwerk te bieden aan persoonsspecifieke behoeften.
- Verbanden herkennen tussen houding, compensaties en bewegings patronen die kunnen leiden tot klachten of toename van klachten.
- Via houdingsanalyses fysieke klachten koppelen aan onderliggende bewegingspatronen om gericht te coachen.
- Een getraind oog ontwikkelen door analyses te verbinden aan zowel bekende als nieuwe oefeningen.
- Zowel verbaal cueën als fysiek begeleiden op een veilige, effectieve en persoonsspecifieke manier.
- Spotten en analyseren wat een persoon nodig heeft tijdens een beweging.

De modules binnen Medisch Pilates zijn daarmee bijzonder waardevol voor:

- Trainers die hun kennis willen verdiepen om veilig en persoonsspecifiek te kunnen werken met mensen met klachten.
- Docenten die werkzaam zijn in pilatesstudio's en sportscholen die hun lessen willen verrijken op het gebied van optimale begeleiding bij fysieke klachten en zo meer opbouwopties binnen hun groepslessen willen bieden.

**VOOR MEER INFORMATIE
MAIL ONS:
INFO@JUSTPILATES.NL**



**LOCATIE: JBM WOERDEN
PELMOLENLAAN 3
3447 GW WOERDEN**

PROGRAMMA

medisch pilates



MODULE MEDISCH PILATES:

VOOROPLEIDING: pilates mat, anatomie is aanbevolen

DATA:

module 1: 25/9/26 - 30/10/26 - 12/12/26 - 15/01/27

module 2: 12/3/27 - 10/04/27 - 14/05/27

module 3: data volgt

MAIL voor meer informatie: info@justpilates.nl

AANTAL DAGEN: 2-3 dgn per module

EXAMEN: op afspraak (di, woe, vrij)

KOSTEN MODULE:

560,- excl. BTW (4-daagse)

420,- excl. BTW (3-daagse)

KOSTEN EXAMEN: 125,- excl. BTW

Toetsen, examens zijn middels open boektoetsen. Het belangrijkste is dat er inzicht ontstaat en dat je dit per casus/ klant kunt beredeneren en gaande weg steeds beter leert toepassen.

Er wordt een basiskennis gelegd voor verschillende klachten. In het kader van de casuïstiek zal in het begin relatief meer aandacht worden besteed aan de rug.

In de module Medisch Pilates word je geschoold om op een persoonsspecifieke manier les te geven. Je leert hoe bewegingspatronen kunnen leiden tot een toename van klachten, hoe je via houdingsanalyses fysieke klachten kunt koppelen aan onderliggende patronen en hoe je hier in je begeleiding op inspeelt.

Ook krijg je algemene richtlijnen voor het omgaan met klachten, die de basis vormen. Door de modules te volgen ontwikkel je een scherp oog voor houding en beweging, leer je differentiëren. En ook persoonsspecifiek te variëren binnen oefeningen zodat je trainingen doelgericht kan afstemmen op de persoon die voor je staat.

Binnen deze modules wordt de anatomie deels op de opleidingsdagen behandeld en deels door middel van zelfstudie bestudeerd.

STUDIEBELASTING: ongeveer 3 tot 6 uur per week

EXAMEN: theorie- en praktijktoets en casuïstiek



Bij de modules wordt gewerkt met verplichte literatuur waaruit gestuurd zal worden. Tijdens het volgen van de modules kan er gebruik gemaakt worden van een aantal instructievideo's. Er wordt veel praktijkgerichte kennis overgedragen op de lesdagen.

PROGRAMMA

medisch pilates



BORSTKANKER:

VOOROPLEIDING: pilates mat, anatomie, lesgeefvaardigheden en schouderklachten is aanbevolen.

DATA: VOLGT/ MAIL: voor meer informatie, info@justpilates.nl

AANTAL DAGEN: 3 dgn

EXAMEN: op afspraak (di, woe, vrij)

KOSTEN MODULE: 450,- excl. BTW
KOSTEN EXAMEN: 125,- excl. BTW

De diagnose borstkanker heeft veel impact - niet alleen medisch, maar ook fysiek, emotioneel en in het dagelijks functioneren. Mensen ervaren vaak vermoeidheid, stijfheid, littekenproblematiek, verminderde mobiliteit, pijn en onzekerheid over beweging.

Juist daarom is deskundige begeleiding van groot belang. In deze module leer je hoe je mensen vóór, tijdens en na de behandeling van borstkanker veilig en effectief kunt ondersteunen met beweging.

STUDIEBELASTING: ongeveer 12-25 uur

EXAMEN: theorie- en praktijktoets en casuïstiek

RUGKLACHTEN:

VOOROPLEIDING: pilates mat, anatomie en lesgeefvaardigheden is aanbevolen.

DATA: VOLGT/ MAIL: voor meer informatie, info@justpilates.nl

AANTAL DAGEN: 2 en 3 dgn per module

EXAMEN: op afspraak (di, woe, vrij)

KOSTEN MODULE:
300,- excl. BTW (2 daagse)
450,- excl. BTW (3 daagse)

KOSTEN EXAMEN: 125,- excl. BTW

Rugklachten komen veel voor, zowel in reguliere Pilateslessen als in medische settingen. In deze praktijkgerichte opleidingsmodule ontwikkel je de essentiële basiskennis over rugklachten én leer je hoe je deze direct vertaalt naar veilige en effectieve Pilates oefeningen.

In deze module komen diverse rugafwijkingen, wervelkolomafwijkingen en rugklachten of -aandoeningen aan bod. Je leert niet alleen over rugklachten maar ook wat je kan doen bij rugklachten, zodat je bewuste keuzes kunt maken in je lesopbouw en begeleiding.

STUDIEBELASTING: ongeveer 15- 25 uur

EXAMEN: theorie- en praktijktoets en casuïstiek



Bij deze modules wordt gewerkt met verplichte literatuur waaruit gestuurd zal worden. Tijdens het volgen van de modules kan er gebruik gemaakt worden van een aantal instructievideo's. Er wordt veel praktijkgerichte kennis overgedragen op de lesdagen.

PROGRAMMA

medisch pilates



NEK - SCHOUDE

VOOROPLEIDING: pilates mat, anatomie en lesgeefvaardigheden is aanbevolen.

DATA: VOLGT/MAIL voor meer informatie, info@justpilates.nl

AANTAL DAGEN: 2 dgn

EXAMEN: op afspraak (di, woe, vrij)

KOSTEN MODULE: 300,- excl. BTW
KOSTEN EXAMEN: 125,- excl. BTW

Schouderklachten behoren tot de meest hardnekkige én onderschatte bewegingsproblemen. Of het nu gaat om overbelasting, instabiliteit, adhesies of houdingsgerelateerde pijn – de schouder vraagt om een doordachte en deskundige aanpak.

In deze opleidingsmodule ontdek je hoe je met gerichte kennis en Pilatesprincipes een wezenlijke bijdrage levert aan herstel, mobiliteit en pijnvermindering.

STUDIEBELASTING: 12 -18 uur

EXAMEN: theorie- en praktijktoets en casuïstiek

HEUP - KNIE - ENKEL

VOOROPLEIDING: pilates mat, anatomie en lesgeefvaardigheden is aanbevolen.

DATA: VOLGT/ MAIL voor meer informatie, info@justpilates.nl

AANTAL DAGEN: 2 dgn.

EXAMEN: op afspraak (di, woe, vrij)

KOSTEN MODULE:
300,- excl. BTW

KOSTEN EXAMEN: 125,- excl. BTW

De enkel, knie en heup vormen samen de basis van ons bewegen. Klachten in één van deze gewrichten staan zelden op zichzelf: verstoringen werken door in de hele bewegingsketen.

In deze opleidingsmodule leer je hoe je klachten in de onderste extremiteit herkent, begrijpt en vertaalt naar veilige en effectieve Pilates oefeningen. Deze module geeft je praktische inzichten, functionele kennis en direct toepasbare oefeningen, zodat je met vertrouwen kunt werken met cliënten met klachten aan de onderzijde van het lichaam.

STUDIEBELASTING: 12 -18 uur

EXAMEN: theorie- en praktijktoets en casuïstiek



Bij deze modules wordt gewerkt met verplichte literatuur waaruit gestuurd zal worden. Tijdens het volgen van de modules kan er gebruik gemaakt worden van een aantal instructievideo's. Er wordt veel praktijkgerichte kennis overgedragen op de lesdagen.

MEDISCH PILATES OPLEIDING

STUDEREN IN JOUW TEMPO

HEB JE INTERESSE?

Laat ons weten:

- In welke module(s) je interesse hebt. Welke eventuele vragen je hebt.
- Welke pilates opleidingen je gevolgd hebt en hoe lang je inmiddels wekelijks lesgeeft.
- We kunnen je dan van de juiste informatie voorzien.

Stuur een mail aan info@justpilates.nl

VERDIEP JE KENNIS

ABOUT

MIRIAM VAN GAMEREN

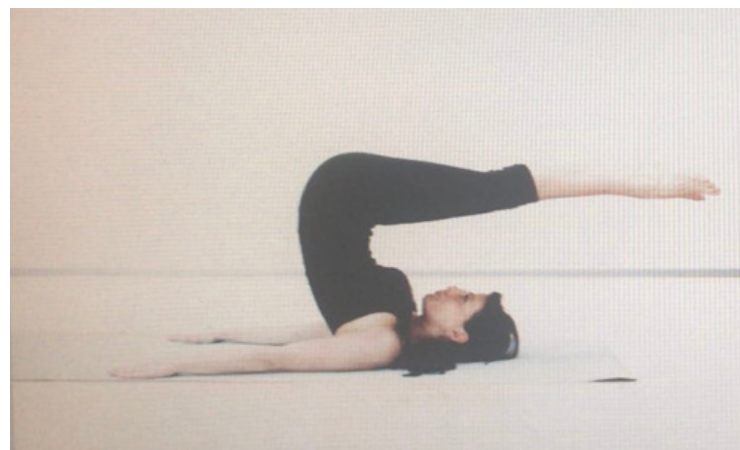
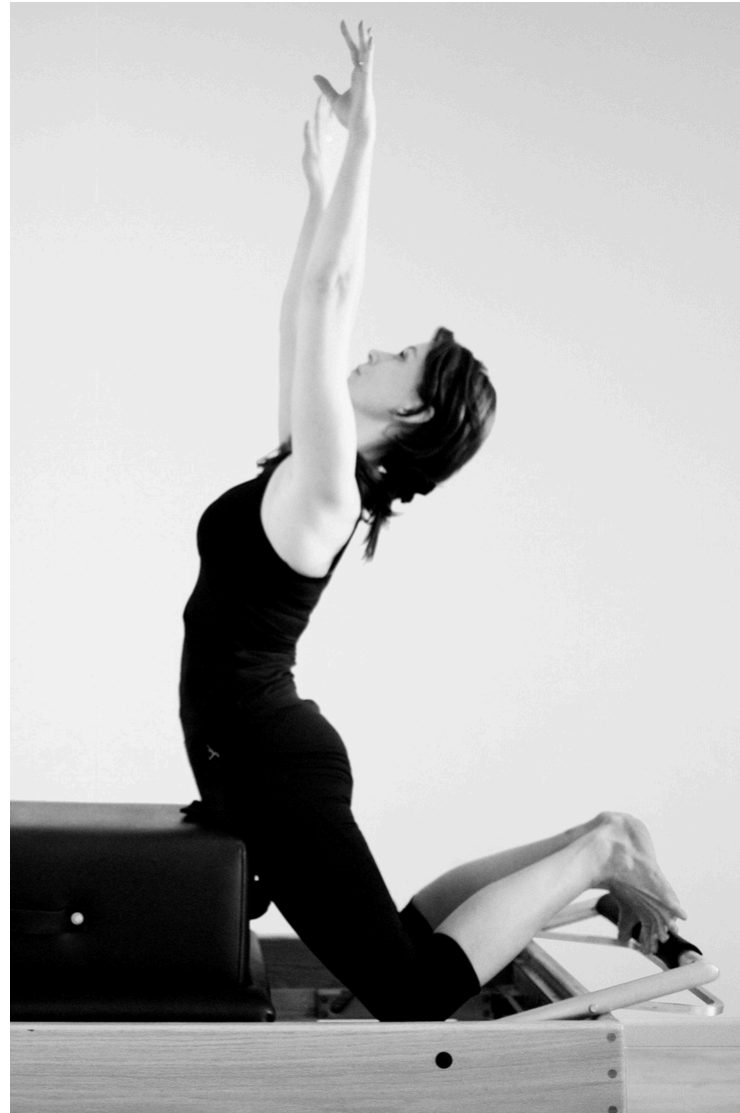
Miriam, oprichtster van Just Pilates, geeft inmiddels ruim twintig jaar klassiek-pilatesopleidingen in haar eigen studio. Met een achtergrond in de psychologie en een opleiding tot communicatietrainer en ontwikkelaar van opleidingen raakte zij gepassioneerd door pilates. Ze volgde zelf meerdere volledige klassieke pilates-opleidingen bij Peak Pilates en daarna de hoogstaande opleidingen van Romana's Pilates, Javier Velásquez en Power Pilates onder leiding van Bob Liekens.

Na haar werk bij Javier Velásquez en het openen van haar studio in 2004, reisde ze naar New York. Daar werd zij door Bob Liekens persoonlijk – en in nauwe samenwerking – opgeleid tot opleider binnen Power Pilates. Miriam en haar studio maakten in 2005 deel uit van de Peak Pilates-opleidingen, waar zij assisteerde bij het opleiden van nieuwe trainers. In 2011 verzorgde zij, onder leiding van en samen met Bob Liekens, de klassieke pilatesopleidingen van Power Pilates. Vanaf datzelfde jaar ging AALO een samenwerking met haar aan: Miriam ontwikkelde de pilatesopleidingen voor AALO en leidde binnen de AALO Klassiek Pilates Opleidingen zowel de opleiders als de trainers op.

De klassiek-pilatesopleidingen die door Miriam van Gameren zijn ontwikkeld, worden inmiddels al meer dan vijftien jaar in haar studio gegeven en hebben talloze instructeurs én toekomstige opleiders voortgebracht.

Bij Just Pilates deelt Miriam haar diepgaande kennis van de klassieke methode, met persoonlijke begeleiding en expertise, dicht bij de bron van Joseph Pilates.

I EDEREEN IS WELKOM OP
V E R S C H I L L E N D E N I V E A U S



JUST PILATES SINCE 2004



MARISKA KOUWENHOVEN

Ruim 10 jaar geleden rondde Mariska de eerste pilates opleiding mat level 1 af. In eerste instantie was haar interesse beroepsmatig gewekt als fysiotherapeut en in de tweede plaats vermoedde Mariska dat pilates herstel na blessures zou kunnen bevorderen vanuit persoonlijk perspectief. Al snel raakte zij onder de indruk van de effecten van de lichaamsgerichte en holistische wijze van bewegen binnen het pilatessysteem. Aansluitend is zij werkzaam geworden als personal trainer in de studio te Woerden, waarbij zij gelijktijdig door Miriam van Gameren intern opgeleid is tot opleider voor AALO en Just Pilates. Alle pilates opleidingen heeft Mariska gevolgd onder leiding van Mirjam van Gameren en Eva Hasselbach. Na dit traject heeft zij ook docenten begeleid in hun opleidingstraject voor AALO pilates.

Vanaf 2019 heeft Mariska ruime ervaring opgedaan in groepslessen medisch pilates en is docent voor Fysiopilates. Het toepassen van Fysiopilates en pilates binnen de behandelingen in haar werkzaamheden als fysiotherapeut heeft een verdiepingsslag gebracht in ervaring in de praktijk. Met oog voor detail en grote mate van betrokkenheid zet zij al haar opgedane ervaring in om met maatwerk iemand (weer) in beweging te brengen.

Vanuit de behoefte om zichzelf te blijven ontwikkelen kwam zij terecht bij Pilates Art Rotterdam, onder leiding van Javier Velazquez en Mariska Bernard. Het zelf ervaren en verkennen van de methode wakkert haar passie en enthousiasme nog meer aan.



SANDRA SCHEERDER



Na tien jaar werken in de mode maakte Sandra een bewuste carrièreswitch naar de fysiotherapie. Haar drijfveer was helder. Mensen beter leren bewegen, vanuit kennis van het lichaam.

Na haar opleiding fysiotherapie verdiepte zij zich verder in oedeemtherapie, oncologie, ademhaling en mindfulness. Altijd met hetzelfde doel.: mensen makkelijker, functioneler en bewuster laten bewegen.

De opleiding fysiopilates bracht alles samen. Sindsdien is pilates een vast onderdeel van haar werk. Naast haar werk als fysiotherapeut geeft ze bij JBM medisch pilates en de basisles. Intern is zij verder opgeleid op mat level 2 en op de apparatuur.

Sandra combineert in haar lessen anatomische kennis met ruime ervaring in het coachen en trainen van patiënten. Dat maakt haar lessen en personal training precies, veilig en effectief. Pilates is voor haar geen losstaande methode, maar inmiddels ook een geïntegreerd onderdeel van haar fysiotherapeutische behandeling.





Just Pilates bestaat al meer dan 20 jaar als pilatesacademie. Onze docenten zijn opgeleid volgens de hoogste internationale standaarden en hebben persoonlijk trainingen en opleidingen gevolgd bij onder andere Javier Velasquez, Bob Liekens, Romana's Pilates, en met de Amerikaanse trainers van Peak Pilates en Power Pilates. Veel van hen hebben bovendien met deze opleiders persoonlijk samengewerkt als trainer, docent of zelfs als opleider – iets waar wij met recht enthousiast en trots op zijn.

Romana Kryzanowska was een directe leerling van Joseph H. Pilates en nam na zijn overlijden de leiding over zijn oorspronkelijke studio over. Javier Velasquez en Bob Liekens werkten nauw met haar samen en behoren tot de mensen die de pilatesmethode wereldwijd, vanuit dichtbij de bron, hebben voortgezet.

Just Pilates heeft de AALO-pilates opleidingen sinds 2011 ontwikkeld en de opleiders opgeleid, bij velen bekend als Klassiek Pilates Mat level 1, Klassiek Pilates Mat level 2, Klassiek Pilates Mat level 3 en Klassiek Pilates Reformer level 1, en module Anatomie.

Ook Fysiopilates is door Just Pilates ontwikkeld en onder studenten ook bekend als medisch pilates. Bij Psychfysio wordt deze opleiding aangeboden voor fysiotherapeuten.

Miranda van Twillert is ook mede-eigenaar geworden van de klassieke pilates opleidingen.

Onder de naam van JBM Woerden worden alle studio groeps- en persoonlijke lessen verzorgd.