Werken aan uw fysieke en mentale fitheid?
Een cursus volgen waar u vrolijk van wordt?
Bewegen op muziek zonder teveel inspanning?

Gefeliciteerd!!

Dan is de **R**onnie **G**ardiner **M**ethode© van Oefentherapie Hoogezand precies wat u zoekt.

RGM zorgt voor een vrolijke stemming in een gezellige sfeer, terwijl uw lichaam en brein op een leuke manier aan het werk zijn.

Wat RGM voor u kan betekenen:

- Een betere concentratie
- Een betere (motorische) coördinatie
- Een beter evenwicht
- Verbetering van zowel spraak, lees- als leervermogen
- Toename van het zelfvertrouwen
- Verbetering van het humeur
- Uw algemene welbevinden wordt er beter van.

Wat is RGM?

RGM staat voor Ronnie Gardiner Methode. Deze methode op muziek richt zich op specifieke oefeningen die gekoppeld worden aan spraak, gehoor, gevoel, zicht, ritme en beweging.

Het doel van RGM is om de samenwerking tussen de linker en rechter hersenhelft te stimuleren en daarbij verschillende hersenfuncties te verbeteren.

Voor wie?

RGM is geschikt voor alle leeftijden; van jong tot oud. Alle oefeningen zijn door iedereen uit te voeren en te leren!

Zo geven wij RGM aan kinderen met motorische problemen en aan senioren die de conditie van hersenen- en lijf willen verbeteren.

Daarnaast hebben ook mensen met o.a. concentratieproblemen, slaapstoornissen, (herstel na) burn-out, kinderen met ADHD, dyslexie en dyscalculie baat bij RGM.

Het cursusaanbod RGM

Oefentherapie Hoogezand geeft RGM aan drie verschillende doelgroepen:

De volwassengroepen

RGM is een leuke en waardevolle uitdaging voor zowel de jongere- als oudere medemens!

Op muziek oefent u in een ontspannen sfeer zittend en staand uw fysieke en mentale vaardigheden in groepen van max.4-12 personen.

Specifieke doelgroepen;

Deze groepen zijn bedoeld voor mensen met de ziekte van Parkinson, CVA, Multiple Sclerose, NAH, stress/ burn-out/ depressieve klachten, dementie en hartpatiënten.

Met behulp van muziek, beweging en mentale uitdagingen gaat u aan de slag binnen uw eigen mogelijkheden. Samen gaan we op zoek naar wat u kunt en dat is altijd meer dan dat u denkt!

Kinderen

De methode RGM voor kinderen dient als hulpmiddel om kinderen met motorische en / of leerproblemen te ondersteunen.