



INDIVIDUEEL SESSIEPLAN

Een praktisch stappenplan
voor individuele begeleiding

Voor Pilatesinstructeurs

Individueel sessieplan

Kennismaking en lesdoelen

Gegevens

Naam:

Datum:

Gewenste contactwijze:

Ervaring

Heb je eerder Pilates of reformerlessen gevolgd?

Wat voelde daarbij prettig of lastig?

Doelen

Wat wil je uit de sessies halen?

Welke dagelijkse activiteiten of bewegingsvaardigheden wil je ondersteunen?

Praktisch

Gewenste frequentie:

Beschikbare dagen:

Voorkeur voor uitleg of demonstratie:

Privacy

Vul alleen informatie in die relevant is voor de begeleiding. Bespreek vooraf wie deze gegevens bewaart, met welk doel en hoelang.

Individueel sessieplan

Aandachtspunten voor de begeleiding

Bespreek vóór de sessie

Zijn er relevante beperkingen, klachten of adviezen van een zorgverlener waarmee de instructeur rekening moet houden?

Voorkeuren

Welke bewegingen wil je rustig opbouwen of voorlopig overslaan?

Lichamelijke begeleiding

Wil je dat de instructeur eerst toestemming vraagt voor lichamelijke begeleiding?

☐ Ja ☐ Nee ☐ Bespreken

Je mag op ieder moment van keuze veranderen.

Afspraak

De sessie is bewegingsbegeleiding en geen medische behandeling. Bij niet-passende klachten of onduidelijkheid wordt eerst aanvullende beoordeling gevraagd.

Notitie instructeur

Passende startopties:

Te vermijden opties binnen huidige afspraak:

Eventuele verwijzing of overleg:

Individueel sessieplan

Startobservatie en vervolgspraak

Vandaag bekeken

Comfortabele startpositie:

Voetdruk:

Armbeweging:

Adem en tempo:

Overgangen:

Ervaring deelnemer

Wat voelde prettig?

Wat vroeg meer begeleiding?

Afgesproken doel

Doel voor de komende sessies:

Hoe we dit observeren:

Vervolg

Passende oefenkaarten:

Gekozen aanpassingen:

Volgende afspraak:

Individueel sessieplan

Sessieplanner — 50 minuten

Naam:

Datum:

Lesdoel:

Relevante afspraken:

00:00–05:00 Kennismaken en toestelcontrole

05:00–11:00 Blok 1

Oefenkaart: _____ Gekozen opstelling: _____ Aanwijzing: _____

Eenvoudigere optie: _____ Reactie deelnemer: _____

11:00–17:00 Blok 2

Oefenkaart: _____ Gekozen opstelling: _____ Aanwijzing: _____

Eenvoudigere optie: _____ Reactie deelnemer: _____

17:00–23:00 Blok 3

Oefenkaart: _____ Gekozen opstelling: _____ Aanwijzing: _____

Eenvoudigere optie: _____ Reactie deelnemer: _____

23:00–29:00 Blok 4

Oefenkaart: _____ Gekozen opstelling: _____ Aanwijzing: _____

Eenvoudigere optie: _____ Reactie deelnemer: _____

29:00–35:00 Blok 5

Oefenkaart: _____ Gekozen opstelling: _____ Aanwijzing: _____

Eenvoudigere optie: _____ Reactie deelnemer: _____

35:00–41:00 Blok 6

Oefenkaart: _____ Gekozen opstelling: _____ Aanwijzing: _____

Eenvoudigere optie: _____ Reactie deelnemer: _____

41:00–46:00 Afronden

46:00–50:00 Evaluatie en veilig afstappen

Verander één variabele tegelijk. Laat de reactie van de deelnemer bepalen of je herhaalt, vereenvoudigt of stopt.

Individueel sessieplan

Voorbeeldsessie — Vertrouwd raken met de reformer

Doel: toestellen, basisbewegingen en passende keuzes leren kennen.

00:00–05:00	Uitleg en toestelcontrole
05:00–11:00	Kaart 01, voetdruk met hielen
11:00–17:00	Kaart 09, langzame terugweg
17:00–23:00	Kaart 21, armdruk
23:00–29:00	Kaart 33, armen met rustige romp
29:00–35:00	Kaart 41, enkelmobiliteit
35:00–41:00	Kaart 43, kleine armboog
41:00–46:00	Kaart 49, ademhaling in zit
46:00–50:00	Evaluatie en begeleid afstappen

Vraag: “Welke aanwijzing gaf je het meeste duidelijkheid?” Gebruik kleinere bewegingen wanneer nodig. Plaats lussen en verander instellingen uitsluitend onder begeleiding.

Individueel sessieplan

Voorbeeldsessie — Rust en bewegingscontrole

Doel: rustig terugkeren en één korte aanwijzing tegelijk gebruiken.

00:00–05:00	Controle en ademobservatie
05:00–11:00	Kaart 08, voetdruk met middenpauze
11:00–17:00	Kaart 11, beenstrekking met voetlussen
17:00–23:00	Kaart 19, gelijkmatige druk
23:00–29:00	Kaart 24, armdruk met pauze
29:00–35:00	Kaart 37, armdruk met bekkenbewustzijn
35:00–41:00	Kaart 47, rustige voetdruk
41:00–46:00	Rustige ademhaling
46:00–50:00	Evaluatie en begeleid afstappen

Aanwijzing: “Geef de terugweg aandacht.” Eenvoudiger: verklein het bereik en verwijder de pauze. Pas de weerstand individueel aan.

Individueel sessieplan

Evaluatie na iedere sessie

Gegevens

Naam:

Datum:

Lesdoel

Gekozen doel:

Wat is daadwerkelijk geoefend?

Observatie

Reactie deelnemer:

Waargenomen controle:

Aangeboden aanpassingen:

Vervolgkeuzes

Wat behouden we?

Wat vereenvoudigen we?

Wat bespreken we vóór de volgende sessie?

Volgende afspraak

Volgende stap:

Volgende afspraak:

AANVULLING 1

Individueel sessieplan

Vertrouwen in de basis

01



09



21



41



Selectie

Oefenkaarten 01, 09, 21, 41.



Werkwijze

Begin met eenvoudige, bekende bewegingen. Laat de deelnemer de startpositie en veilige overgang herkennen.



Observeer

Kan de deelnemer de beweging rustig starten en stoppen?



Pas aan

Verklein het bereik, ondersteun de positie en herhaal dezelfde aanwijzing.



Evalueer

Noteer wat werkte en kies pas daarna de volgende stap. Dit schema organiseert een lesdoel; het is geen behandelprotocol.

AANVULLING 1

Individueel sessieplan

Meer bewegingscontrole

08



17



24



34



Selectie

Oefenkaarten 08, 17, 24, 34.



Werkwijze

Observeer de terugweg en de reactie op een korte pauze.
Voeg alleen een pauze toe als de beweging stabiel blijft.



Observeer

Blijft de uitvoering gelijk bij het vertragen?



Pas aan

Verwijder de pauze en verminder de complexiteit.



Evalueer

Noteer wat werkte en kies pas daarna de volgende stap.
Dit schema organiseert een lesdoel; het is geen
behandelprotocol.

AANVULLING 1

Individueel sessieplan

Comfortabele mobiliteit

41



43



44



45



Selectie

Oefenkaarten 41, 43, 44, 45.



Werkwijze

Gebruik kleine bewegingen zonder maximale eindstand. Laat de deelnemer aangeven welk bereik prettig is.



Observeer

Kan de deelnemer binnen een comfortabel bereik vrij ademen?



Pas aan

Kies meer ondersteuning en een kleiner bereik.



Evalueer

Noteer wat werkte en kies pas daarna de volgende stap. Dit schema organiseert een lesdoel; het is geen behandelprotocol.

AANVULLING 1

Individueel sessieplan

Coördinatie en leskeuzes



Selectie

Oefenkaarten 19, 20, 30, 38.



Werkwijze

Introduceer één rustige wissel tegelijk. Laat de deelnemer kiezen tussen tegelijk bewegen en afwisselen.



Observeer

Blijft de romp rustig tijdens de wissel?



Pas aan

Beweeg beide kanten tegelijk en gebruik een bekend ritme.



Evalueer

Noteer wat werkte en kies pas daarna de volgende stap. Dit schema organiseert een lesdoel; het is geen behandelprotocol.