

Zwanger & Fit



Zwanger & Fit

Gefeliciteerd je bent Zwanger!

Een leuke tijd waarbij je lichaam voortdurend aan het veranderen is. Het is belangrijk dat je op een verantwoorde manier in beweging blijft en je optimaal voor te bereiden op je bevalling en de periode daarna. Deze cursus helpt je daarbij.

'Zwanger & fit' is zowel een informatieve als een actieve zwangerschapscursus. De lessen hebben als doel: behoud van je conditie, spierkracht en mobiliteit en zo lang mogelijk fit te blijven. Vooral de spiergroepen die extra belasting ondervinden van de zwangerschap worden aangesproken. Ook zijn er geregeld gastsprekers die extra informatie geven over bepaalde profities op het gebied van zwangerschappen, zoals een bekkenfysiotherapeut of iemand van de kraamzorg.

Postpartum

Vanaf 6 weken na de bevalling kun je deelnemen aan de postpartum lessen. Deze lessen zijn specifiek gericht op de opbouw van je conditie en spierkracht en is een goede voorbereiding op je reguliere werk en sport. Er wordt extra aandacht besteed aan je bekken, bekkenbodem en buikspieren. Je kunt maximaal aan 6 lessen deelnemen.

Bij De Zwanger & Fit wordt beweging/oefeningen gecombineerd met informatievoorziening.

De onderwerpen die aan bod komen zijn:

- De verandering van je lijf en de invloed van zwanger zijn
- Bekken en bekkenbodem
- De beginfase van de bevalling
- De middenfase van de bevalling
- Ademhalingstechnieken
- De eindfase van de bevalling
- Partneravond
- Voeding (borst en flesvoeding)
- Kraamperiode
- Houding en hanteringsadviezen (ter preventie van een scheef en/of afgeplat hoofdje van je baby)



Een 'Zwanger & Fit' lichaam, dat de periode voor, tijdens, en na de bevalling aankan!

Kosten

'All-in' Zwanger & Fit'

Vanaf 16 weken zwangerschap tot aan het moment dat jij je er prettig bij voelt. Het kan zelfs tot de bevalling!

Kosten €125,-

'5 Strippenkaart'

Betaal je liever per keer? De 5 strippenkaart biedt je deze mogelijkheid en kost €65,- voor 5 lessen sporten en informatie.

'Postpartum strippenkaart'

€45,-

De 'Zwanger & Fit' cursus wordt gegeven door Sandra Albers (sportinstructrice) en Mathlyn Letteboer (kinderfysiotherapeute).

Als sportinstructrice ben je bekwaam in het geven van groepslessen.

Als (kinder) fysiotherapeut ben je gespecialiseerd in het bewegen en kun je adviseren en tips geven bij klachten tijdens de zwangerschap. De kinderfysiotherapeut is de expert in het functioneren van een kind, wat een meerwaarde kan zijn bij het adviseren van de toekomstige ouders.

De combinatie van deze kwaliteiten is absoluut een meerwaarde voor de zwangere vrouw.

Voor vragen, meer informatie of aanmelden voor de cursus, kunt u contact opnemen met By Sandra of stuur een email naar Sandra of Mathlyn.

info@by-sandra.nl
m.letteboer@uniekfysiotherapie.nl

By Sandra

Industriestraat 61 b/c
7651 AN Tubbergen

06-52 59 77 07

www.by-sandra.nl
info@by-sandra.nl