



ZwangerFit

MamaFit



de Fysiotherapeut

Fit zijn en fit blijven, ook tijdens en na de zwangerschap

Zwanger of net bevallen?

Ben je zwanger? Wil je graag actief blijven gedurende de zwangerschap en je goed voorbereiden op de bevalling? Dan is **ZwangerFit** iets voor jou! Ben je net bevallen en wil je op een verantwoorde manier weer in vorm komen? Dan is **MamaFit** iets voor jou!

ZwangerFit en **MamaFit** is een actieve en educatieve cursus. Deze cursus is voor iedere vrouw, in de periode tijdens haar zwangerschap en de herstelperiode erna, die het leuk vindt om samen met andere vrouwen te bewegen, ervaringen uit te wisselen en kennis op te doen van alles rondom bevallen.

Vanaf 16 weken tot aan de bevalling kan getraind worden binnen de **ZwangerFit** groep. Vanaf 4 weken na de bevalling kan meegedaan worden met **MamaFit lessen**.

Waarom meedoen met ZwangerFit of MamaFit?

Door gerichte training zorg je voor een goede conditie, fitheid en spierkracht tijdens je bevalling. Daarnaast heeft actief bewegen een positieve invloed op het energieniveau, het algemeen welbevinden, de nachtrust, de bloeddruk en de darmfunctie. Zo fit mogelijk zijn tijdens je zwangerschap kan van positieve invloed zijn op je bevalling en je hersteltijd erna. Het sporten tijdens of na de zwangerschap wordt individueel afgestemd op jou als zwangere of pas bevallen moeder.



Wat is ZwangerFit en MamaFit?

Dit is een cursus die bestaat uit wekelijkse trainingen van 1 uur, aangevuld met een educatief programma

De les wordt gestart met een warming-up. Aansluitend wordt getraind middels oefeningen waarbij de nadruk ligt op: coördinatie, stabiliteit en spierversterking van het bekken, lage rug en de bekkenbodem. Dit met als doel het verminderen of voorkomen van bekkenpijn en/of bekkenbodemplachten. Er zal zowel gebruik gemaakt worden van fitnessapparatuur als ook van de grote oefenruimte waar bewegen op muziek en oefeningen op een matje of bal één van de vele mogelijkheden zijn. Daarnaast zal er aandacht besteed worden aan ademhalingsoefeningen en ontspanning.

Er zullen 5 theorielessen worden gegeven voorafgaand aan de les. Hierbij zullen onderwerpen aan bod komen zoals de periode rondom het zwanger zijn, de bevalling en de periode na de bevalling, functie van het bekken en de bekkenbodem, voeding, uitleg over de juiste houding en welke rol de partner speelt tijdens de bevalling (partner ook aanwezig).

Na je bevalling kun je weer instromen in de actieve lessen, waarbij de nadruk ligt op herstel en het vinden van balans in je nieuwe leven. Voor de bevallen moeders zullen er ook theoretische lessen zijn met onderwerpen zoals:

- baby-hanteringsadviezen
- introductie in de babymassage.

Voorafgaand aan de start van de cursus vindt er een persoonlijke intake plaats.

Wie geeft de lessen?

De lessen worden gegeven door een geregistreerd fysiotherapeut en **ZwangerFit®** docent. Zij streeft naar een gezonde balans van inspannen en ontspannen en met veel plezier begeleidt zij zwangere vrouwen en pas bevallen vrouwen in een zeer bijzondere fase van hun leven.

NVFB ZwangerFit®-docent:

Dit is voorbehouden aan een BIG geregistreerde fysiotherapeut die de geaccrediteerde opleiding heeft volbracht. Zie YVLO.nl en nvfb.nl

Samenwerking:

De lessen zullen in samenwerking met onze bekkenfysiotherapeut en onze kinderfysiotherapeut gegeven worden.

Vergoeding:

Sommige zorgverzekeraars vergoeden de cursus gedeeltelijk of in zijn geheel. Kijk dit zelf even na!

Praktische Informatie

De lessen zullen gegeven worden bij Fysiotherapie Kalsdonk in Roosendaal. Deze praktijk beschikt zowel over een ruime fitnessruimte als over een grote oefenzaal. Voor verdere actuele informatie omtrent data en prijzen verwijzen wij u naar ons website.

Wilt u zich aanmelden voor een van bovenstaande cursussen of heeft u nog verdere vragen, kijk dan op onze website of neem contact met ons op.

Gezondheidsplein Kalsdonk
Heilig Hartplein 35
4702 RE Roosendaal

Telefoon: 0165-559250

Email: info@fysiotherapieikalsdonk.nl
Website: www.fysiotherapieikalsdonk.nl



Gezondheidsplein Kalsdonk
Heilig Hartplein 35
4702 RE Roosendaal

Telefoon: 0165-559250
Email: info@fysiotherapiekalsdonk.nl
Website: www.fysiotherapiekalsdonk.nl