



Hentzepeter Bekkenfysiotherapie  
Inner Bliss Company

## Bekkenfysiotherapie

**Helga Hentzepeter** is gespecialiseerd in bekken(bodem)klachten tijdens en na je zwangerschap en geeft in de cursussen ZF&MF én in Ontspannen Zwanger, Bevallen en Mama & Baby info over preventie van bekken-stuitpijn of bekkenbodemplachten zoals urineverlies, obstipatie, verzakkingsklachten of pijn bij vrijen.

## Inner Bliss Coaching

**Martine Hilverda** biedt met haar cursussen handvaten om relaxter en gelukkiger leven te creëren d.m.v. visualisaties, mindfulness, ontspanning- en ademhalingsoefeningen en is een expert op het gebied van *selfcare*, *mindset* en ontspanning tijdens-na zwangerschap.

## Zwangerschap

In de zwangerschap worden je lage rug, bekken en bekkenbodemspieren zwaarder belast. Dit hoeft gelukkig niet altijd klachten te geven! In deze periode is het goed om aandacht te besteden aan de fysieke, praktische en emotionele veranderingen tijdens je zwangerschap en ter voorbereiding op je bevalling.

## Na de bevalling

Traineren voor een goede bekkenstabiliteit en bekkenbodemplunctie is belangrijk voor jezelf! Wel kan het fysiek en emotioneel in balans komen soms wat tijd kosten. Ook kan het wennen zijn om de verantwoordelijkheid te hebben voor een baby.

## Bekkenbodempl

De bekkenbodemplspieren ondersteunen de blaas, baarmoeder en darmen en moeten goed kunnen AANSPANNEN om urineverlies of verzakkingsklachten tegen te gaan. Ook moeten ze goed kunnen ONTSPANNEN zoals bij plassen, poepen, bij seks en bij de bevalling. Dit alles met de juiste TIMING. Je gebruikt je bekkenbodempl ook bij de STABILITEIT van lage rug-bekken. Kortom: goed om je bekkenbodemplspieren te trainen in alle functies! Test bij klachten: [www.bekkenbodemplcheck.nl](http://www.bekkenbodemplcheck.nl)

## Info & contact

- **ZwangerFit**
- **MamaFit**
- **Bekken(bodempl)check**

**Leslocatie: Vergteweg 18, 5301 TG Zaltbommel**

Info: Helga Hentzepeter  
Hentzepeter Bekkenfysiotherapie

Mail: [praktijk@fysiobommelerwaard.nl](mailto:praktijk@fysiobommelerwaard.nl)  
Tel: 0418 514841

[www.fysiobommelerwaard.nl](http://www.fysiobommelerwaard.nl)

- **Ontspannen Zwanger**
- **Ontspannen Bevallen**
- **Ontspannen Mama & Baby**

**Leslocatie: Vergteweg 18, 5301 TG Zaltbommel**

Info: Martine Hilverda  
Inner Bliss Company

Mail: [info@innerblisscompany.nl](mailto:info@innerblisscompany.nl)  
Tel: 06 42100702

[www.innerblisscompany.nl](http://www.innerblisscompany.nl)



Hentzepeter Bekkenfysiotherapie  
Inner Bliss Company

## TIJDENS & NA ZWANGERSCHAP



- ZwangerFit
- MamaFit
- Bekken(bodempl)check
- Ontspannen Zwanger
- Ontspannen Bevallen
- Ontspannen Mama & Baby

HELGA HENTZEPETER  
Bekkenfysiotherapeut & Zwangerschapsdocent

MARTINE HILVERDA  
Holistisch coach & Mindfulness trainer

## Info cursus

---

### ZwangerFit & MamaFit

- ZWANGERFIT: 10 lessen à 1 uur / in 10-12 weken
- MAMAFIT: 5 lessen à 1 uur / in 5-6 weken
- Lessen die over zijn van ZF zijn bruikbaar voor MF
- Docent: (bekken)fysiotherapeut en opgeleid ZwangerFit® /FLOOR® trainer, lid KNGF-NVFB
- Vergoeding: kijk in je aanvullende verzekering

#### DEELNAME

- ZF: vanaf 14 weken tot zolang het gaat
- MF: vanaf 6 weken na je bevalling

#### TARIEF ZF&MF:

€ 130,-	10 lessen à 1 uur	1x p/w
€ 72,50	5 lessen à 1 uur	1x p/w
€ 15,-	1 les à 1 uur	

---

### Ontspannen

#### ZWANGERSCHAP / BEVALLEN / MAMA & BABY

- Per losse cursus: 4 lessen in 4 weken van 1 uur.
- Docent: holistisch coach & mindfulness trainer, lid NOBCO (Nederlandse Orde BeroepsCoaches)

#### DEELNAME

- Zwanger: vanaf 20 weken / groep: 4-8 pers.
- Bevalen: tussen je 26-36 week / 4-8 pers.
- Mama: vanaf dat je baby 6 weken is / 4-6 pers.

#### TARIEF ONTSPANNEN

- € 97,50	1 losse cursus van 4 lessen
- € 285,-	Drieluik: 3x cursus van 12 lessen

---

### MamaCheck / Bekken(bodem)check

- Voor als je >6 weken geleden bent bevallen: kijk op de NVFB-site [www.bekkenbodemcheck.nl](http://www.bekkenbodemcheck.nl)
- Online vragenlijst naar bekken(bodem)klachten en risicofactoren na je bevalling met tips/advies.
  - Kom voor een fysiek consult bekkenfysiotherapie bij aanhoudende bekken(bodem)klachten.
  - Vergoeding bekkenfysiotherapie is mogelijk

## In je zwangerschap

---

### ZwangerFit

Fit zijn én blijven tijdens je zwangerschap, waarbij we extra aandacht besteden aan preventie van bekkenpijn en bekkenbodemplakten zoals urineverlies. Een complete zwangerschapscursus met training en info ter bevallingsvoorbereiding!

*Cursus: 10 lessen, verlenging mogelijk. Inhoud:*

- Trainen spierkracht-uthoudingvermogen (fitheid)
  - Bekkenstabilisatie en -coördinatie
  - Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
  - Bekkenbodetraining en perstechniek
  - Preventie van bekken(bodem)klachten
  - Partnerles (praktische voorbereiding bevalling)
- 

### Ontspannen Zwanger

Wekelijks een les zwangerschapsyoga, waarin we verbinding maken met jezelf en je kindje. Het doel van de cursus is het creëren van rust, vertrouwen en een positieve mindset. Naast yogahoudingen is er aandacht voor je ademhaling en mindfulness.

*Cursus: 4 lessen. Inhoud:*

- Yogahoudingen, verbinding maken
  - Ademhaling, ontspanning, yoga, visualisaties
  - Mindset, verbinding met je kindje
  - Bekkenbodemoefeningen en intro bevallen
- 

### Ontspannen Bevalen

Vorbereiding op je bevalling: Waar zie je tegenop? En waar kijk je naar uit? Aandacht voor ontspanning, krachtige ademhalingsoefeningen en andere tools om zelfverzekerd de bevalling in te gaan. En even stilstaan bij de baby in je buik!

*Cursus: 4 lessen. Inhoud:*

- Info, ontspanning, hormonen, gedachtenkracht
- Soorten ademhaling, visualisaties, affirmaties
- Bevalen, bekkenbodem, veranderingen, stress
- Samenvatting en herhaling

## Na je bevalling

---

### MamaFit

Trainen voor een vlot herstel na je bevalling! Uiteraard weer met aandacht voor herstel van je bekkenstabilisatie, bekkenbodemspieren en je buikwand (diastase). Mogelijke klachten bij plassen, poepen of vrijen horen over te gaan!

*Cursus: 5 lessen, verlenging mogelijk. Inhoud:*

- Trainen kracht-uthoudingvermogen (fitheid)
  - Bekkenstabilisatie en -coördinatie
  - Diastase training, schuine buikspieren
  - Bekkenbodetraining, functieherstel
  - Nazorg bij eventuele bekken(bodem)klachten
- 

### Ontspannen Mama & Baby

Ontspannen én je baby leren kennen staan centraal. Je leert sensitief te reageren vanuit rust en vertrouwen, omgaan met stress, leren groeien in je rol als moeder en goed voor jezelf zorgen met keuzes maken die bij je passen.

*Cursus: 4 lessen. Inhoud:*

- Hoe was je bevalling, contact met je baby
  - Contact met jezelf, bekken(bodem) in balans
  - Zorgen voor jezelf en je baby tijdens stress
  - Afstand-nabijheid, baby massage, Mom-unity
- 

### MamaCheck / Bekken(bodem)check

Tijdens de bevalling worden je bekken en bekkenbodem flink opgerekt, hierom is tijd nodig om te herstellen! Kijk op de NVFB-site voor risicofactoren op bekken(bodem)klachten na je bevalling en kom bij aanhoudende klachten voor een MamaCheck, waarin je een bekken(bodem)onderzoek, advies en oefeningen krijgt voor een vlot herstel.

[www.bekkenbodemcheck.nl](http://www.bekkenbodemcheck.nl)