



# TRAINING VOOR VROUWEN

## Traineren onder begeleiding

### Traineren bij vrouwen

Vrouwen trainen vaak met speciale aandacht voor buik-billen-benen, maar vergeten hierbij nogal eens hun bekken en bekkenbodem. En dat zijn nu nét de gebieden waar bekken-heuppijn of bekkenbodemklachten kunnen ontstaan. In onze lessen trainen we hierom met specifieke aandacht voor vrouwen in verschillende levensfasen.

### BommelFit (BBB+)

Bij ons beweegprogramma BommelFit geven we speciale aandacht aan BBB<sup>PLUS</sup> (buik-billen-benen-bekkenbodem). Bij deze lessen oefenen we fitheid, kracht en uithoudingsvermogen met behulp van klein oefenmateriaal en cardio- en fitness apparatuur. Hierbij wordt in iedere les ook aandacht besteed aan preventie van lage rug- en bekkenpijn of bekkenbodemklachten.

### ZwangerFit

Fit zijn én blijven is belangrijk in je zwangerschap. Zwanger zijn kost energie: je hart, nieren en longen moeten harder werken, je gewrichten worden meer belast en met name je lage rugspieren en bekkenbodemspieren hebben het zwaarder te verduren. Bewegen is dan ook belangrijk in je zwangerschap! De actieve lessen zijn op low-impact niveau, je hoeft dus niet erg sportief te zijn! Wekelijks worden apart thema's besproken die van belang zijn in je zwangerschap en ter voorbereiding op je bevalling. Maandelijks is er een partneravond voor hoog-zwangeren en hun partner met als thema de bevalling.

### MamaFit

Ná de bevalling is het goed om weer te werken aan een fit herstel. Onder begeleiding dient extra aandacht besteed te worden aan het weer opbouwen van conditie en spierkracht, waarbij uiteraard de bekkenbodemspieren niet vergeten mogen worden! We trainen de BBBB (buik-billen-benen-bekkenbodem) op meer high-impact niveau en letten op het verminderen van een diastase (wijking van de rechte buikspieren). Zodra je je fit genoeg voelt, kun je aansluiten bij de lessen BommelFit (BBB+).

### MamaCheck

Heb je na je bevalling altijd last gehouden van bekkenpijn en/of bekkenbodemklachten? Vul de online vragenlijst in op [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl) en kom voor een MamaCheck (vanaf >6 weken na je bevalling) voor intake, onderzoek, advies en oefeningen bij onze bekkenfysiotherapeut.

### Trainer

U traint o.l.v. één van onze (bekken)fysiotherapeuten die tevens bevoegd zwangerschapstrainer zijn.

### Samenwerking bekkenfysiotherapie

Bij klachten of aandoeningen wordt afgestemd met onze bekkenfysiotherapeut.

### Abonnement

- BommelFit: 3 maanden trainen vanaf de startdatum (kwartaalabonnement) met naar keus 1x of 2x per week een uur trainen.
- ZF&MF: 10 lessen van 1 uur in 12 weken tijd of 5 lessen van 1 uur in 6 weken tijd.
- Uw abonnement is niet overdraagbaar (persoonlijk).
- Bij calamiteiten worden de kosten alleen voor max. 50% geretourneerd indien minder dan de helft van het totaal aantal lessen verbruikt is.
- Een gemiste les kan ingehaald worden in hetzelfde kwartaal.

### Tarief BommelFit / kwartaal

€ 220,-	2x p.w.
€ 120,-	1x p.w.
€ 12,50	losse les

### Tarief ZF&MF

€ 130,-	10 lessen
€ 72,50	5 lessen
€ 15,-	1 les

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