



# ZWANGERFIT

volgens NVFB-ZwangerFit® en FLOOR®

ZwangerFit is een complete cursus zwangerschapsbegeleiding, met de nadruk op fit zijn en blijven én preventie van bekkenpijn en bekken(bodem)klachten. Daarnaast trainen wij specifiek ter voorkoming of vermindering van bekken(bodem)klachten die met zwangerschap te maken kunnen hebben, zoals oefeningen bij bekkenpijn of bekkenbodemplachten als urineverlies, verzakkingsgevoel of obstipatie.

## Voor wie

ZwangerFit is een actief beweegprogramma voor vrouwen tijdens hun zwangerschap. Je kunt al meedoen vanaf je 14<sup>e</sup> zwangerschapsweek tot zolang het gaat. Je hoeft niet sportief te zijn!

## Actieve lessen

In iedere ZwangerFit les komt een kort thema aan bod over zwanger zijn. Dit verweven we in de actieve lessen met als opbouw: warming up, spierversterkende oefeningen met de nadruk op lage rug en bekken en bekkenbodentraining, ademhaling en ontspanning. De oefeningen zijn gericht op je zwangerschap en de bevalling. We trainen in de zwangerschap 'low impact'. Bij mooi weer gaan we geregeld buiten trainen!

## Theorie thema's

1. Veranderingen in je zwangerschap
2. Lage rug- en bekkenpijn
3. Bekkenbodemplachten
4. Ademhaling en buikdruk
5. Bevallen: ontsluitingsfase, persfase, ademhalingsstechniek
6. Partnerles: praktische info over de bevalling en kraamperiode

## Thema: Partnerles

Wanneer je >30 weken zwanger bent, kun je je opgeven voor de maandelijkse partnerles voor de bevallingsvoorbereiding. In deze les nemen we praktische info en oefeningen door voor de bevalling: ontsluiting, ademhaling, opvangen van weeën, perstechniek, kraambed en herstel. Je partner is hierbij van harte welkom!

## Lestijd ZwangerFit

- Je mag al meedoen vanaf je 14<sup>e</sup> zwangerschapsweek, maar later instromen kan ook
- Start: in overleg / intake: de docent neemt dit formulier met je door
- Training: wekelijks 1 uur
- Partnerles: data in overleg / tussen je 32<sup>e</sup> - 40<sup>e</sup> week

## Intake

Bij aanmelding ontvang je een intakeformulier met vragen over je bevalling en eventuele klachten op bekken(bodem)gebied. Vóór aanvang van je eerste les wordt dit met je door genomen door de docent.

## Nieuwsbrief

Geregeld wordt een Nieuwsbrief met actuele informatie over de lessen verstuurd per app.

## Groepsapp ZwangerFit

We hebben een groepsapp voor de ZwangerFit cursisten. Hierin wordt gemeld of er bijzonderheden zijn, of we buiten gaan trainen e.d. Het is gebleken dat cursisten dit een leuke manier vinden om elkaar te leren kennen, maar de app wordt niet overdreven of dagelijks gebruikt. Bij deelname aan de ZwangerFit training wordt je toegevoegd in de ZF appgroep.

# Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Psychosomatisch fysiotherapie - Geriatriefysiotherapie

## Abonnement

Het MF abonnement bestaat uit 5 of 10 wekelijkse ZF lessen. Je start met een korte intake en aansluitend volgt je 1<sup>e</sup> ZF les. Je kunt je abonnement steeds verlengen met weer een nieuwe. De tijdsduur van een 5 of 10 lessen-abonnement is respectievelijk 6 of 12 weken: als je een les noodgedwongen moet overslaan, kun je deze inhalen op een andere lesdag of lesweek.

## Overloop van ZF naar MF

Lessen die je nog 'over' hebt van de ZwangerFit cursus kun je gebruiken voor lessen MamaFit na je bevalling.

## Losse les

Wij kennen geen proefles. Dit omdat we bij deelname rekening willen houden met eventuele complicaties van onze cursisten, wat alleen beoordeeld kan worden door een intake voorafgaand aan deelname van de les(sen). Wél bieden we aan dat je éénmalig deel kunt nemen aan een les. Hierna kun je besluiten door te gaan met de cursus of niet.

## Vergoeding ZwangerFit

De kosten van de cursus ZwangerFit kunnen (geheel of gedeeltelijk) vergoed worden door je zorgverzekeraar, mits je hiervoor aanvullend verzekerd bent. Let op: vaak vergoeden zorgverzekeraars deze kosten pas ná je laatste lesdag.

## Kleding

Het is fijn als je stevige, verende (sport)schoenen draagt voor gebruik binnen. Draag verder gemakkelijk zittende en goed ademende kleding. Meenemen: vestje, handdoek om op te zitten/liggen en een flesje water. Voor buiten oefenen kunt je sport- of gym schoenen dragen.

## Docent / trainer

Onze docenten zijn allen (bekken)fysiotherapeut en geschoold volgens NVFB-ZwangerFit® en/of FLOOR® Zwangerschapstraining, Bevallingsvoorbereiding en Hersteltraining. Helga Hentzepeter is betrokken geweest bij het opzetten van beide methodes en nog steeds gastdocent bij de FLOOR® trainerscursus.

## Tarief

€ 130,-	10 lessen	1 uur p/w	Geldigheid abonnement: 12 weken
€ 72,50	5 lessen	1 uur p/w	Geldigheid abonnement: 6 weken
€ 15,-	1 les	1 uur p/w	Geldigheid abonnement: 1 les

*Een abonnement is persoonlijk en niet overdraagbaar. Een 5 of 10 lessen abonnement is resp. 6 of 12 weken geldig. De kosten van een abonnement worden voor max. 50% geretourneerd bij ernstige calamiteiten, waarbij minder dan de helft van het totaal aantal lessen verbruikt mag zijn.*

## Extra info

### Bekkenbodem App

Alle geregistreerde bekkenfysiotherapeuten in Nederland zijn betrokken geweest bij de ontwikkeling van de Bekkenbodem App en betalen hiervoor, zodat deze gratis is te downloaden voor iPhone of Android mobiel. Boordevol info over de bekkenbodem, klachten en oefeningen, ook tijdens en na zwangerschap!

### MamaCheck

Vanaf >6 weken na je bevalling kun je de online vragenlijst invullen op [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl) van het NVFB Postpartumconsult om te weten of je risicofactoren voor bekkenbodemklachten hebt opgelopen tijdens je bevalling. Bij bekken(bodem)klachten\* of bij risicofactoren hierop, kun je een afspraak maken voor een MamaCheck. Dit is een éénmalig consult bekkenfysiotherapie met: intake, onderzoek bekken(bodem)functies en diastase, advies en oefeningen op maat, bedoeld ter preventie van bekken(bodem)klachten na je bevalling of de risico's hierop in een volgende zwangerschap of rond de overgang. Dit is niet verplicht.

Kijk op onze website [www.fysiobommelerwaard.nl](http://www.fysiobommelerwaard.nl) voor verdere info over training tijdens-na je zwangerschap en bekkenfysiotherapie bij bekken(bodem)klachten.