



# ZWANGERFIT & MAMAFIT

## ZWANGERFIT

Gefeliciteerd met je zwangerschap en leuk dat je mee wilt doen met de cursus ZwangerFit! Je bent van harte welkom vanaf je 14<sup>e</sup> zwangerschapsweek, maar je kan uiteraard ook later instappen. Het voordeel van relatief vroeg in de zwangerschap starten met oefenen, is dat de fitheid en spierkracht nog vrij goed op niveau is. Door gericht te trainen is het makkelijker om dit zo lang mogelijk zo te houden in de rest van de zwangerschap. Dit kan van positieve invloed zijn op de bevalling en de hersteltijd daarna. Trainen tijdens je zwangerschap kan tot zolang als jij het prettig vindt, soms zelfs tot tegen de uitgerekende datum. De ZwangerFit trainingen zijn actief en gericht op het behouden of verbeteren van je kracht, stabiliteit, souplesse en conditie afgestemd op jouw niveau. Daarnaast besteden we extra aandacht aan preventie of verminderen van eventuele klachten als bekkenpijn of urineverlies. Verantwoord sporten tijdens je zwangerschap voorkomt en vermindert klachten en zorgt ervoor dat je zo fit mogelijk aan je bevalling begint. Iedere gezonde zwangere kan hieraan meedoen, je hoeft niet erg sportief te zijn. Maar ook als je wat klachtjes hebt kun je meedoen: onze zwangerschapstrainers zijn tevens (bekken)fysiotherapeut en gespecialiseerd in klachten rondom je zwangerschap.

Deelname: 4-12 cursisten vanaf je 14<sup>e</sup> zwangerschapsweek.

Tijd: 1x p.w. op maandag van 19.00-20.00 (combi-les) of woensdag van 18.30-19.30 uur.

## PARTNER LES / BEVALLINGSVOORBEREIDING

Tijdens de trainingen hebben we het al regelmatig over de bevalling en de kraamtijd. Maar daarnaast is er ongeveer om de 6-8 weken een theoretische les over alles wat met de bevalling te maken heeft en waarbij ook je partner welkom is. Er wordt uitleg gegeven over de bevalling met speciale aandacht voor de ontsluitingsfase en de persfase met verschillende ademhaling- en ontspanningsoefeningen, houdingen om weeën op te vangen en een goede perstechniek, waarbij ook de rol van de partner niet vergeten wordt. Ook krijg je tips en oefeningen mee voor in je kraambed voor een goed herstel. Je bent welkom tussen de 32 en 36 weken zwangerschap.

Deelname: 3-6 cursisten met hun partner. Wanneer: tussen je 32<sup>e</sup> en 37<sup>e</sup> zwangerschapsweek.

Tijd: 1x per 6-8 weken op maandag van 19.30-20.30 uur.

## MAMAFIT

Wil je na je bevalling ook weer verantwoord toewerken naar een goed herstel? Welkom dan bij MamaFit! Starten kan vanaf 4-6 weken na je bevalling, maar later kan uiteraard ook. Ben je bevallen via een keizersnede, dan kun je na 6-8 weken instappen. Leidend is altijd hoe jij je voelt! Er wordt verantwoord getraind met optimale aandacht voor het herstel van je buik, bekke en bekkenbodempieren! Want eventuele klachten als bekkenpijn, urineverlies, een verzakkingsgevoel of pijn bij vrijen horen écht weer weg te trekken na je bevalling!

Deelname: 4-12 cursisten vanaf de 6<sup>e</sup> week na je bevalling.

Tijd: 1x p.w. op maandag van 19.00-20.00 uur (combi-les) of woensdag van 19.30-20.30 uur.

**Mail ons voor info, intakeformulier en actuele lestijden: [praktijk@fysiobommelerwaard.nl](mailto:praktijk@fysiobommelerwaard.nl)**

## TARIEF

€ 130,- voor 10 lessen (in 3 maanden) / € 72,50 voor 5 lessen (in 6 weken) / € 15,- per losse les.

*Het abonnement kan gebruikt worden voor lessen ZF&MF en de parternavond, is persoonlijk, niet overdraagbaar en wordt vooraf betaald. Bij calamiteiten worden de kosten voor max. 50% vergoed indien minder dan de helft van het totaal aantal lessen verbruikt is. Veel zorgverzekeraars komen je tegemoet in de kosten, afhankelijk van je eigen aanvullende zorgverzekering.*

[www.fysiobommelerwaard.nl](http://www.fysiobommelerwaard.nl) - 0418 514841 - [praktijk@fysiobommelerwaard.nl](mailto:praktijk@fysiobommelerwaard.nl)

Zaltbommel: Vergtweg 18 - Zaltbommel: Hogeweg 65d - Gameren: Ridderhof 7