

ZWANGERFIT®: CURSUS OP MAAT!

ZwangerFit® is een eigentijdse cursus voor de actieve zwangere vrouw en de pas bevallen vrouw. De lessen worden gegeven door Wilma van der Kooij, fysiotherapeute met kennis en ervaring op gebied van bekkenpijn en bekkenbodem-problematiek en ook ZwangerFit®docent. Naast het actieve deel kun je de cursus aanvullen met professionele informatieavonden gegeven door Verloskundigenpraktijk Aanvang. Zo blijf je fit én krijg je alle informatie die je nodig hebt. Kortom: zwangerschapscursus op maat!

Kenmerken ZwangerFit® :

- In het ZwangerFit®concept train je als zwangere vrouw en pas bevallen vrouw met elkaar. Deelname is mogelijk vanaf de 16^e week in de zwangerschap tot 9 maanden postnataal.
- De lessen verschillen per keer, veel aandacht is er voor houding, stabiliteit, bekken en bekkenbodem, ontspanning en ademhalingsoefn.
- Voor iedereen is er persoonlijke begeleiding bij het trainen. Om goed in te kunnen spelen op je eigen trainingsdoelen en (on)mogelijkheden, is voor zowel pre-, als postnataal een intake vereist.
- Bij ZwangerFit® wordt gebruik gemaakt van verschillende materialen als swissballen, dynabands en fitnessapparaten.

- Bij klachten is aanvullende fysiotherapie snel geregeld en er is regelmatig overleg met de verloskundigen.

TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Voordeel van deelname is, dat de fitheid en spierkracht van al je spieren langer behouden blijft of zelfs wordt verbeterd. Ook kan er al vroeg in de zwangerschap preventief getraind worden en advies gegeven worden op gebied van het bekken en de bekkenbodemspieren.

Houding en beweging krijgt veel aandacht om klachten te voorkomen. De oefeningen cq. trainingen worden individueel aangepast, zodat er op elk gewenst niveau getraind kan worden, rekening houdend met je mogelijkheden en beperkingen.

NA DE BEVALLING

ZwangerFit® bevordert je herstel en terugkeer naar het activiteitsniveau van voor de zwangerschap. Na de geboorte van je baby kan er al vanaf 4 tot 6 weken na de bevalling geoefend worden tot zelfs 9 maanden na de bevalling. Zo kun je oefenen zolang het je nodig lijkt, onder deskundige begeleiding.

SCHEIDING ACTIEF EN THEORIE

Bij ZwangerFit®cursussen is er een scheiding tussen actieve en theorie/coaching lessen. Zo kun je de cursus creëren naar jouw wensen! Het theorie deel bestaat uit **Meet&Greet** bijeenkomsten gegeven door de verlos-kundigen van verloskundigenpraktijk Aanvang.

DE ACTIEVE LESSEN

De actieve lessen hebben een vaste opbouw: het eerste half uur train je zelf, begeleid door de ZwangerFitdocent/fysiotherapeut. Je kiest zelf je trainingsdoelen. Het tweede deel wisselt per avond, variërend van lichte fitheidstraining ter verhoging/onderhouden van de conditie, versterking en coördinatie van diverse spieren en speciale aandacht is er voor stabilisatie en spierversterking van je bekken en je bekkenbodem. Tot slot de cooling-down in combinatie met ontspanning en ademhaling. Na minimaal 5 lessen bestaat ook de mogelijkheid zelfstandig een extra keer per week te komen trainen (per keer €5,- middels knipkaart) Dit kan alleen wanneer er geen bijzonderheden zijn en je in staat bent tot zelfstandig trainen, te beoordelen door de fysiotherapeut.

DE THEORIE LESSEN

De Meet&Greet bijeenkomsten zijn een waardevolle aanvulling op de actieve lessen.

Elke maand zijn er andere onderwerpen. O.a.: bevalling, borstvoeding. Je kunt de Meet&Greet alleen, of samen met je partner bezoeken.

KOSTEN

ZwangerFit®: € 100,- voor 10 lessen. Dit is inclusief intake.

Doorlopend instappen mogelijk. Vooraf aanmelden i.v.m. intake! Proefles mogelijk: (€ 10,-)

(Zie ook reglementen)

Meet&Greet: € 7,50

TIJDSTIP

Actieve lessen:

Woensdagavond 19.15 - 20.15
20.30 - 21.30

Meet&Greet:

Data en tijd worden een maand van te voren bekend gemaakt bij ZwangerFit® of kijk op: www.verloskundigenpraktijkaanvang.nl of bel 035-53 64 79 449

LOCATIE/AANMELDING

Actieve lessen:

Fitnessruimte Fysiotherapie RJ Brouwer
Daltonstraat 176
1223 RT Hilversum 035-6834222
wilma@fysiotherapie-brouwer.nl

Meet&Greet:

Wijkcentrum St. Joseph
Minckelerstraat 71, 1223 LD H'sum
mail@verloskundigenpraktijkaanvang.nl

REGLEMENTEN:

1. Graag bij de eerste keer 15 minuten voor begin aanwezig zijn i.v.m. intake.
2. Let goed op je eigen lichaam. Inspanningsnivo is per deelnemer verschillend, maar kan ook per individu per week verschillen.
3. Zwangerschap en bewegen vragen energie. Eet zo nodig kort voor inspanning een kleine glucoserijke snack.
4. Betaling voor 10 opeenvolgende lessen. 1x afwezig per periode van 10 lessen toegestaan. Proefles mogelijk.
5. Draag comfortabele kleding en goede schoenen. Kleedkamer aanwezig.
6. Bij afwezigheid graag contact opnemen met de ZwangerFitdocent.
7. Goed drinken tijdens en na inspanning. Neem a.u.b. waterfles mee!
8. Gebruik van buitenschoenen niet toegestaan.
9. Gebruik van handdoek op alle apparaten wenselijk.
10. Niet telefoneren tijdens de lessen.



rij brouwer

ZwangerFit®

Zwangerschapskursus op maat!

wilma@fysiotherapie-brouwer.nl

www.fysiotherapie-brouwer.nl

tel: 6834222/6424463

i.s.m.



Daltonstraat 176

1223 RT Hilversum

tel. 035 - 64 79 449

mob. 06 101 41 870

mail@verloskundigenpraktijkaanvang.nl

www.verloskundigenpraktijkaanvang.nl