



De ZwangerFit®Plus cursus wordt gegeven door Kim van der Braak. Zij is een geregistreerd fysiotherapeut die de Post-Hbo ZwangerFit® opleiding heeft gevolgd. Kim: *"In de cursus is veel persoonlijke aandacht. Het maakt ook niet uit of je altijd al veel gesport hebt of juist niet. Het is bovendien erg leuk om andere zwangeren te ontmoeten!"*

Aanmelden

Aanmelden voor de cursus ZwangerFit®Plus bij FysiovdBerge kan via tel. **0345 - 510015**

Of per email: info@fysiovdberge.nl

Laatste Nieuws

Wij communiceren met onze ZwangerFit cliënten ook via onze facebookpagina's :

www.facebook.com/fysiovdberge.nl

en

www.facebook.com/fysiovdberge.nl/zwangerfit

Hier worden de laatste nieuwtjes gepubliceerd en kun je lezen wanneer er weer een nieuwe cursus begint.

Kijk naar wat je wèl kunt
en niet naar je beperkingen!

John van den Berge



Fysiotherapie
FysioFitness
COPD Begeleiding
Oedeemtherapie
Psychosomatische Fysiotherapie
ZwangerFit® Plus

Zandstraat 78, 4101 EJ Culemborg
Telefoon 0345 – 510015

www.FysiovdBerge.nl
info@FysiovdBerge.nl
www.facebook.com/FysiovdBerge
www.facebook.com/FysiovdBerge.ZwangerFit

ZWANGERFIT® PLUS

ZwangerFit®Plus

FysiovdBerge

Fit voor de bevalling!



ZwangerFit®Plus

Een bevalling is topsport. Daar moet je fit voor zijn! Voor een tien kilometerloop moet je immers ook trainen. Voor een bevalling is dat ook zo! Hoe fitter je de bevalling ingaat, hoe fitter je er weer uitkomt.

Lekker bewegen is essentieel tijdens de zwangerschap. Het kan allerlei zwangerschapsklachten voorkomen of verhelpen. Tijdens de ZwangerFit®Plus bij FysiovdBerge ga je veel bewegen. Op matjes, met gewichtjes en op fitnessapparatuur. Daarnaast is er ook ruimschoots aandacht voor ontspanning.

Je kunt al je vragen stellen. Wij noemen het een Plus-cursus: je zult niet alleen veel leren van de ZwangerFit docente Kim van der Braak, maar ook van bekkenfysiotherapeut Inge Hemel. Ook kan de kinderfysiotherapeut adviezen geven.

Wij maken een verbinding met andere zorgverleners uit de regio die vanuit hun vakgebied zwangerschapsgerelateerde informatie kunnen geven. Wij kunnen bijvoorbeeld iemand uitnodigen die kan vertellen over borstvoeding.



Wij geven graag antwoord op de vragen die bij jou leven. Zo zorgen wij er samen voor dat jij je bevalling zo fit mogelijk ingaat en ook weer zo fit mogelijk uitkomt.

Inhoud cursus

De ZwangerFit®Plus cursus bestaat uit negen lessen voor de bevalling. Hiervan wordt één speciale les georganiseerd waarbij de partner (of een familielid) ook van harte welkom is. Na de bevalling wordt er nog een bijeenkomst georganiseerd waarbij de baby's ook aanwezig zullen zijn.



Een ZwangerFit®Plus-les duurt anderhalf uur. Informeer naar de start van de eerstvolgende cursus. De cursusdag kan per cursus wisselen.

60 min trainen

- Conditie verbeteren
- Spierversterkende oefeningen
- Oefeningen voor de bekkenbodem
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen

30 min thema

- Lichamelijke veranderingen
- Alle fases van bevalling
- Kraamperiode
- Houding- en tiladviezen
- Zwangerschapsgerelateerde klachten waaronder bekkenpijn en bekkenbodem
- Rol van de partner

Start cursus

Je kunt starten met ZwangerFit®Plus vanaf een zwangerschapsduur van 16 weken.

De cursus kost € 145,- voor 10 lessen van 1,5 uur.

Informeer bij je zorgverzekeraar: vaak wordt een deel van de kosten vergoed.

Voor de eerste les begint, ontvang je een uitgebreid intakeformulier. Daarna volgt er een telefonische kennismaking.

Na de cursus bestaat de mogelijkheid om met de groep door te gaan met 5 of 10 x MamaFit.

ZwangerFit®Plus:
Extra goed voorbereid de bevalling in!

