

*Urineverlies? Bekkenpijn? Zwaar gevoel in je
bekkenbodem? Gevoelig litteken?*

*Wil je weten hoe je veilig en verantwoord kan sporten
tijdens je zwangerschap? Of wil je juist weer 'in shape
komen' na je bevalling?*

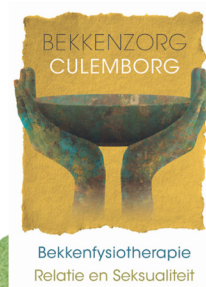
ZWANGERSCHAP BEVALLING & HERSTEL

Vijf organisaties werken nauw samen om je passende ondersteuning te bieden rondom je zwangerschap. Denk aan ZwangerFit©PLUS, MamaPilates of Sporten bij Klik.

Er zijn meerdere mogelijkheden om met goede begeleiding je bekken(bodem) voldoende sterk te maken en/of sterk te houden.



VERLOSKUNDIGE PRAKTIJK
de ronding





Wist je dat:

- Je voor vragen en begeleiding terecht kunt bij de verloskundigen van De Ronding tijdens en na je zwangerschap?
- Je voor rugklachten tijdens je zwangerschap een afspraak kunt maken bij een fysiotherapeut van FysiovdBerge?
- Je tijdens je zwangerschap een ZwangerFit©PLUS cursus kunt volgen waarin je in een vaste groep kunt sporten en waar je veel zwangerschapsbegeleiding krijgt van een ZwangerFit docent/fysiotherapeut?
- Je tijdens en na je zwangerschap MamaPilates kunt doen bij Yoga Nanouk?
- Het mogelijk is om in de zwangerschap, kraamweek en/of zes weken na de bevalling een afspraak te maken met bekkenfysiotherapeut Inge Hemel van Bekkenzorg Culemborg voor een controle?
- Je verantwoord kunt sporten tijdens en na je zwangerschap bij Klik? Ook als je klachten hebt zoals bekken- of rugpijn, een diastase of urineverlies?

Contact:

- ♥ www.fysiovdberge.nl
- ♥ www.yogananouk.nl
- ♥ www.deronding.nl
- ♥ www.klikinbeweging.nl
- ♥ www.bekkenzorg-culemborg.nl

