

Zwanger & fit

Nieuwe unieke zwangerschaps-
cursus om fit te zijn vóór en weer
snel fit te worden ná de bevalling



Zwanger & fit

Voor vrouwen die zich actief willen voorbereiden op de bevalling en daarna weer snel in conditie willen komen.

Marije van der Werff, fysiotherapeut:
"Vrouwen die tijdens de zwangerschap verantwoord fysiek actief blijven, zijn energiever tot aan de laatste dag voor de bevalling."



Zwanger & fit

Zwanger & Fit is een combinatie van fitness, specifieke oefeningen en gerichte informatie. De activiteiten zijn divers. Denk aan fitness, bewegen op muziek, matoefeningen en balans- en stabiliteitstraining op de bal. De oefeningen zijn specifiek gericht op het voorkomen en verminderen van rug- en bekkenklachten.

De cursus bestaat uit 15 lessen, waarvan 9 vóór de bevalling en 6 daarna.



Mijke Dirks, oefentherapeut Mensendieck:
"Een fitte zwangerschap betekent: blijer, vrolijker en meer kunnen genieten van deze zeer bijzondere periode in je leven."



Voordelen Zwanger & Fit

- Door actief te blijven tijdens de zwangerschap krijg je meer energie.
- Je blijft beter in conditie.
- Je voorkomt dat je onnodig veel in gewicht aankomt.
- Bewegen tijdens zwangerschap heeft positieve effecten op je baby.
- Je ontmoet andere sportieve zwangere vrouwen.
- Voorkomt of vermindert rug- en bekkenklachten.
- Na de bevalling ben je sneller weer in vorm en in conditie.
- Het is verantwoord en eigentijds!

Vanaf wanneer kun je meedoen?

Ben je **rond de 25 weken zwanger** en wil jij je op een actieve manier voorbereiden op de bevalling en het herstel daarna? Dan is Zwanger & Fit iets voor jou! Schrijf je snel in. Dat kan bij de receptie van het Sportinstituut, of via de website www.fritsvanderwerff.nl



Het programma

Deel 1:

voor de bevalling

- Houding en veilig tillen.
- Bekkenklachten en (in)stabiliteit.
- Ademhalingsoefeningen en ontspanning.
- De Ontsluiting.
- De Uitdrijving.
- Pershoudingen en technieken.
- Postpartum; bevallen en dan?
- Partneravond.

Deel 2:

na de bevalling

- Zo snel mogelijk weer in conditie en in vorm.



**Frits
van der Werff**
paramedisch



Frits van der Werff
Paramedisch centrum
Draafsingel 61, 1623 LC Hoorn
tel (0229) 217 364



Frits van der Werff Paramedisch centrum

Sportinstituut Frits van der Werff is al 40 jaar een begrip in West-Friesland. Doordat het paramedisch centrum integraal onderdeel is van dit moderne instituut, bieden wij u de meest actieve vorm van therapie. Deskundige fysio- en oefentherapeuten werken samen met u aan herstel en preventie.

Voor een duurzaam herstel kunt u zonder inschrijfkosten doorstromen naar reguliere activiteiten van het sportinstituut. Wij geven u graag een advies op maat.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met een van onze therapeuten:

**Bel (0229) 217 364 of e-mail:
paramedisch@fritsvanderwerff.nl**
(Ruime parkeergelegenheid aanwezig)

kijk voor meer informatie op
www.fritsvanderwerff.nl