



Zwangerfit®

Wat is Zwangerfit?

Zwangerfit is een eigentijdse zwangerschapscursus die wordt gegeven door een speciaal hiervoor opgeleide docente, die tevens fysiotherapeute is. Bij de cursus ligt het accent op het actief bezig zijn, aangepast aan de persoonlijke omstandigheden en mogelijkheden van het zwangere lichaam, dat anders aanvoelt dan het niet-zwangere lichaam. Daarnaast wordt er ook aandacht besteed aan een stukje theorie, om goed voorbereid de bevalling in te gaan.

Voor wie is zwangerfit geschikt?

Vrouwen die tussen de 20 en 40 weken zwanger zijn en wel eens wat anders willen dan de normale standaard zwangerschapscursus.

Zowel de fitte dame, die op sportief gebied al heel wat gewend is, als de minder actieve (soms met klachten rondlopende) dame komt prima aan haar trekken tijdens de cursus.

Hoe is de cursus ingericht?

De cursus bevat 10 pré-natale lessen en 5 postnatale lessen.

Bij ons in de praktijk wordt de zwangerfitcursus doorlopend gegeven. Er is altijd instroom mogelijk, zodat u als zwangere altijd zelf het voor u ideale tijdstip kunt beginnen. Omdat de cursus officieel uit tien prenatale lessen bestaat, is het het

meest ideaal om rond de 25e zwangerschapsweek te beginnen, zodat u mooi uitkomt tegen het einde van de zwangerschap. Maar misschien wilt u wegens persoonlijke redenen een stuk eerder of juist veel later beginnen. Hiervoor hebben wij prima mogelijkheden (d.m.v. extra lessen of lessen doorschuiven naar postnataal).

De postnatale lessen kunnen vanaf 6 weken na de bevalling gevolgd worden.

Bij de prenatale lessen zit 1 partnerles. Het is natuurlijk fijn als uw partner ook goed voorbereid de bevalling tegemoet gaat.

Bij de postnatale lessen zit 1 baby-meeneem-les. Daarbij kunt u uw baby showen aan iedereen en wordt tevens gedemonstreerd hoe u als moeder uw baby kunt betrekken bij het doen van de oefeningen. Erg handig, als u niet goed weet hoe u het sporten met uw baby kunt combineren.

Hoe ziet een les er uit?

De les duurt een uur.

Na binnenkomst wordt 10 tot 15 minuten een stukje theorie besproken. Elke week een ander onderwerp. Zo komen onder andere ademhaling, perstechniek, bekkenbodemp, anatomie van het zwangere lichaam en nog veel meer aan bod. De resterende 45 tot 50 minuten zal er actief worden getraind in de fitnesszaal van onze praktijk. Er wordt gewerkt op fitnesstoestellen en met verschillende oefenmaterialen en muziek. De oefeningen zijn gericht op het voorkomen of verminderen van zwangerschapsgerelateerde klachten. Daarnaast wordt uitgebreid aandacht besteed aan de basisstabilisatie (houding/ beweging) en oefeningen voor de bekkenbodemp en uiteraard de conditie.

De groep wordt bewust klein gehouden, tot 8 deelnemers, zodat de persoonlijke aandacht optimaal is.

Doel van de cursus

-Zo fit en vitaal mogelijk de zwangerschap door komen. Leren wat wel en wat niet kan op sport- en bewegingsgebied.

-Lekker sociaal met mede-zwangeren bezig zijn.

-Met een voldaan gevoel na elke les naar huis gaan.

-Goed voorbereid en vol vertrouwen de bevalling tegemoet gaan.

-Na de bevalling weer op een gezonde manier terug in vorm komen. Ervaren hoe u op een verantwoorde manier uw bekkenbodemp- en buikspieren weer opbouwt.

Wanneer en waar wordt de cursus gegeven?

De prenatale lessen zijn elke dinsdagavond van 18:30 uur tot 19:30 uur.

De postnatale lessen vinden op vrijdagavond van 18:30 uur tot 19:30 uur plaats.

In onze praktijk voor fysiotherapie op Gershwinstraat 4 in Roermond.

Wat zijn de kosten?

Voor de basis cursus, die bestaat uit 15 lessen (10 prenataal, 5 postnataal), betaal je 135 euro. Een losse les kost 9 euro per keer.

Bij bepaalde (aanvullende) zorgverzekeringen krijgt u deze kosten, of een deel van de kosten, vergoed. Informeer even voor uzelf hoe dit bij uw verzekering zit.

Aanmelding en/of meer info:

Bel naar onze praktijk, tel: 0475 323 658. Of stuur een email: info@fysiotherapie-aandemeulen-dijkstra.nl

Proef de sfeer op: www.facebook.com/zwangerfitroermond