



MOEDERFIT®

bij Fysiotherapie van den Berg - Dirksland

Hartelijk gefeliciteerd met de geboorte van je zoon of dochter! Graag willen wij je helpen vlot te herstellen van de bevalling met onze cursus MoederFit®.

WAT IS MOEDERFIT®?

MoederFit® is een actieve cursus voor (pas) bevallen moeders, die bijdraagt aan een goed herstel na de bevalling en helpt bij de opbouw van de conditie. Onder deskundige leiding van onze docenten wordt gewerkt aan conditie, beweeglijkheid en kracht met de nadruk op het herstel van de bekkenstabiliteit en bekkenbodempunctie. Je kunt toewerken naar het hervatten van dagelijkse activiteiten en het weer oppakken van bijvoorbeeld sport. Mochten er eventueel aanhoudende problemen worden gesignaleerd, dan kan de bekkenfysiotherapeut worden geraadpleegd. MoederFit® kan worden gevolgd in vervolg op de cursus ZwangerFit®, maar ook zonder dit voortraject kun je meedoen. Beide cursussen worden gegeven volgens de methode NVFB-ZwangerFit® (Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek).

OPBOUW VAN MOEDERFIT®

De cursus bestaat uit actieve lessen van 1 uur, die eenmaal per week worden aangeboden. Er worden onderbouwde oefeningen gedaan met gebruik van oefenmaterialen, fitnessapparatuur en muziek. Daarnaast is er ruimte voor deskundige uitleg en informatie en natuurlijk voor gezelligheid!

STARTEN MET MOEDERFIT®

Je kunt vanaf 4-6 weken na je bevalling starten met MoederFit® en hiermee doorgaan tot de door jou gewenste conditie is bereikt. Ook als je langer geleden bent bevallen kun je instromen. Aanmelden kan via e-mail of per telefoon. Allereerst zal je worden gevraagd een moederfit-intakeformulier in te vullen en te retourneren. Daarna wordt er telefonisch contact met je opgenomen over de startdatum van de cursus.





INFORMATIE

Meer informatie over de cursus MoederFit® is te vinden op de website van Praktijk Fysiotherapie van den Berg bij de onderdelen zorgaanbod en praktijkinformatie.

DE ZWANGERFIT®-DOCENTEN VAN PRAKTIJK FYSIOTHERAPIE VAN DEN BERG

Antje Collignon-Wagner

Zwangerfit® docent

Esther Reijers

Zwangerfit® docent en geregistreerd bekkenfysiotherapeut

Annelien Roos-Vos

Zwangerfit® docent

MOEDERFIT®



Praktijk Fysiotherapie van den Berg Behandelcentrum:

Vroonweg 10

3247 CG Dirksland

Tel: 0187-203040

Website: www.fysiotherapievandenberg.nl

E-mail: info@fysiotherapievandenberg.nl

