



ZWANGERFIT®

bij Fysiotherapie van den Berg - Dirksland

Hartelijk gefeliciteerd met je zwangerschap! Wij wensen je gezonde en voorspoedige 9 maanden toe. Graag willen wij je daarbij ondersteunen met onze cursus Zwangerfit®.

WAT IS ZWANGERFIT®?

Zwangerfit® is een actieve cursus voor zwangeren en pas bevallen moeders, die is ontwikkeld door de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek (NVFB). De sleutelwoorden van de cursus zijn actief en preventief. Een vroegtijdige opbouw en onderhoud van conditie dragen bij aan een voorspoedige zwangerschap, bevalling en kraamperiode. Bij eventuele bekken-en/of bekkenbodemplachten kunnen er vroegtijdig adviezen en oefeningen worden gegeven om de klachten te verhelpen of te verminderen. De cursus wordt gegeven door ZwangerFit®-docenten, die door hun specifieke deskundigheid vrouwen tijdens en na hun zwangerschap zo optimaal mogelijk kunnen begeleiden.

OPBOUW VAN ZWANGERFIT®

De cursus bestaat uit actieve lessen van 1 uur en een serie van 8 theorielessen van een half uur in aansluiting op de actieve les (met uitzondering van de partnerles). Tijdens de actieve lessen wordt er gewerkt aan conditie, beweeglijkheid, kracht, coördinatie en ontspanning. Er wordt gebruik gemaakt van oefenmaterialen, fitnessapparatuur en muziek.

STARTEN MET ZWANGERFIT®

Je kunt je aanmelden voor de cursus Zwangerfit® vanaf 14 weken zwangerschap. Aanmelden kan via e-mail of per telefoon. Allereerst zal je worden gevraagd een zwangerfit-intakeformulier in vullen en te retourneren. Daarna wordt er telefonisch contact met je opgenomen over de startdatum van de cursus.

Je kunt al met 16 weken zwangerschap starten met de cursus Zwangerfit® en doortrainen tot vlak voor je bevalling. 6 weken na de bevalling kun je de training weer hervatten om na de bevalling weer in conditie te komen.





INFORMATIE

Meer informatie over de cursus Zwangerfit® 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

ZWANGERFIT®



Praktijk Fysiotherapie van den Berg

Behandelcentrum: Vroonweg 10,

3247 CG Dirksland

Tel: 0187-203040

Website: www.fysiotherapievandenberg.nl

E-mail: info@fysiotherapievandenberg.nl

