

Wanneer

Vanaf 1 februari 2014: elke maandagavond van 19.15 tot 20.15 uur.

Waar

Bij Fysiotherapie-Leusden.nl
Gezondheidscentrum Tabaksteeg,
De Hank 4, 3832 JL in Leusden.

Kosten

€ 10,- per training.
Tip! Sommige verzekeraars vergoeden (deels) ZwangerFit®.

Aanmelden

Je kunt je op verschillende manieren voor ZwangerFit® aanmelden:

persoonlijk	bij onze balie op De Hank 4
telefonisch	033 - 4942925 / 4945155
e-mail	info@fysiotherapie-leusden.nl o.v.v. Zwangerfit

Kwaliteit ZwangerFit®

ZwangerFit® is een beschermde titel en mag alleen gegeven worden door fysiotherapeuten die een geregistreerde NVFB-ZwangerFit® opleiding hebben gevolgd of geregistreerd bekkenfysiotherapeut zijn. Het is ontwikkeld in opdracht van de NVFB (Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg).

www.fysiotherapie-leusden.nl



Fysiotherapie-Leusden.nl

*Fit tijdens en na
de zwangerschap!*



ZwangerFit®

ZwangerFit®

Een fit en gezond lichaam, dat de periode tijdens en na de zwangerschap aankan, welke vrouw wil dit niet? Fysiotherapie-Leusden.nl biedt jou met ZwangerFit® de ideale begeleiding.



Wat is ZwangerFit®?

NVFB-ZwangerFit is een up-to-date cursus voor zwangere en net bevallen vrouwen. Dit recent ontwikkelde programma speelt in op de nieuwste ontwikkelingen en wetenschappelijke kennis rondom zwangerschap en bevalling.

Het combineert actieve training en coaching. Leuk en verantwoord bewegen!

Waarom ZwangerFit®?

Het zorgt dat je goed in conditie bent. Daardoor heb je minder snel last van klachten die samenhangen met zwangerschap. Bovendien onderhoud je de fitheid en spierkracht van je bekken en bekkenbodemspieren. Door de juiste begeleiding zal je lichaam na de bevalling ook sneller herstellen.

Wat levert het je op?

- Een fit en energiek lijf tijdens je zwangerschap
 - Minder zwangerschapskwaaltjes
 - Sneller herstel na je bevalling
- Zo blijft er genoeg energie over voor de baby!



Voor wie is ZwangerFit®?

ZwangerFit® is voor iedereen geschikt. Zowel voor vrouwen met veel of weinig sportervaring.

Wanneer begin je?

Je kunt deelnemen vanaf 12-16 weken in de zwangerschap. Daarna kun je op ieder moment voor en na de bevalling instromen. De cursus loopt door tot 9 maanden na de bevalling, met uitzondering van de eerste 4-6 weken. Dus ook na het bevallen heb je voldoende de tijd om weer in een goede conditie te komen.

Wie begeleidt ZwangerFit®?

Bij Fysiotherapie-Leusden.nl train je onder leiding van Hanneke Luykx. Zij is fysiotherapeute en daarnaast speciaal opgeleid tot ZwangerFit docent.

Hanneke heeft dus zowel specifieke als fysiotherapeutische kennis, zoals:

- trainingsleer
- het functioneren van de bekkenbodemspieren
- alles omtrent de zwangerschap en het bevallen
- 'normale zwangerschaps-gerelateerde' klachten.

Hoe train je?

Je traint in kleine groepen van maximaal 12 deelnemers. Het accent ligt op de training van bekken en bekkenbodem spieren, met daarbij ademhalings- en ontspannings-oefeningen. Iedere deelnemer traint op haar eigen niveau, aangepast qua oefening en intensiteit. Bij klachten is er een aangepast programma.

Je krijgt een afwisselende training met muziek, fitnessapparatuur, aerobic ballen, dynabands en gewichtjes.

