



Locaties en tijden

De lessen worden op verschillende avonden gegeven en op een ochtend.

Zwangerfit Outdoor!®:

- Er wordt gestart vanaf wisselende locaties in Nijverdal

Mindfull Zwanger:

- Locatie: Praktijk voor FysioSterk Mensinkweg 41a, Nijverdal

Zwangerfit Aqua®:

- Locatie: Zwembad het Ravijn, Piet Heinweg 16, Nijverdal

(Reguliere) ZwangerFit®:

- Locatie: DRW Fitnesscentrum Fuutweg 10, Nijverdal

Voor meer informatie:

-  www.fysiosterk.nl
-  info@fysiosterk.nl
-  [fysiosterk](https://www.facebook.com/fysiosterk)
-  0548 - 61 66 87

ZWANGERFIT®

Begeleiding en training van de vrouw tijdens haar zwangerschap en de periode daarna.



Fit zijn en fit blijven

Wil je fit zijn en blijven tijdens je zwangerschap en/of na de bevalling, kom dan bij ons de ZwangerFit® volgen. Naast het werken aan conditie, behoud van fitheid, mobiliteit en vitaliteit kunnen ook zwangerschap gerelateerde problemen van het houdings- en bewegingsapparaat gesignaleerd worden (preventief karakter).

Voor wie?

Zowel de zwangere als de pas bevallen vrouw kan deelnemen. Vanaf de 16e week van de zwangerschap tot aan de bevalling kan iedere vrouw meedoen aan ZwangerFit®. Bovendien wordt er al vroeg in de zwangerschapsperiode preventief getraind met speciale aandacht voor rug-, buik- en bekkenbodemspieren.

Zes weken na de geboorte van de baby kan weer worden deelgenomen aan de MamaFit®, waarbij je meetraint met de ZwangerFit® of de ZwangerFit Outdoor!®. Dit kan tot 9 maanden na de bevalling, zolang de cursist daar behoefte aan heeft.

Intake

Voorafgaand aan de eerste les wordt een intakeformulier ingevuld. Deze zal doorgenomen worden zodat er bepaald kan worden of de behoeften en verwachtingen van de cursist aansluiten bij de cursusinhoud.



Cursusinhoud

Wij bieden diverse ZwangerFit®-pakketten aan: reguliere ZwangerFit®, ZwangerFit Outdoor!®, Mindfull Zwanger en ZwangerFit Aqua®. De aandacht van de actieve ZwangerFit lessen liggen op conditie, behoud van fitheid, spierversterking, coördinatie en stabilisatie van alle spiergroepen. Hierbij zal ook gebruik gemaakt worden van aspecten uit de mindfulness, yoga en Pilates. Met speciale aandacht voor rug-, buik- en bekkenbodemspieren. Naast het bewegen zullen er tevens ontspanningsoefeningen aangeboden worden. Er kan gekozen worden om naast de actieve lessen ook theorielessen te volgen. Hierbij komen alle onderwerpen aan bod die betrekking hebben op de zwangerschap, bevalling en de periode na de bevalling. Er zijn 4 lessen met de volgende onderwerpen: veranderingen die tijdens de zwangerschap optreden, theorie rondom bevalling met speciale aandacht voor kraambedperiode, ademhalingstechnieken en houdingen en hantering/houding van de baby met daarnaast een partnerles.

Babymassage

Na de geboorte van de baby wordt er een babymassage les georganiseerd samen met eventueel andere cursisten. In deze les worden basis massagetechnieken aangeleerd en geoefend.

Resultaat

Een fit en gezond lijf, dat de periode tijdens en na de zwangerschap aan kan!

Kwaliteit ZwangerFit®

ZwangerFit® is een beschermde titel en mag alleen gegeven worden door fysiotherapeuten die een geregistreerde YVLO-ZwangerFit® cursus hebben gevolgd of geregistreerd bekkenfysiotherapeut zijn. Sommige verzekeraars vergoeden ZwangerFit®.

Cursusmogelijkheden

Er kan gekozen worden uit het totaalpakket. Dit pakket bestaat uit 10 actieve lessen van 1 uur, 4 theorielessen van +/- 1 uur (inclusief partnerles) en een gratis baby massage les.

Ook is er de mogelijkheid om alleen de actieve lessen te volgen. Hierbij kan gestart worden met een strippenkaart van 10 lessen.

Voor het volgen van de Mama-Fit® bestaat de mogelijkheid om actieve lessen te volgen middels een strippenkaart van 5 lessen.

In overleg kan er gecombineerd worden tussen verschillende ZwangerFit®-modules.

Indien er een ZwangerFit®-pakket is afgenomen is het mogelijk om een strippenkaart van minimaal 5 lessen bij te kopen.

