

Zwangerschaps- gymcursus



Zwanger?

Als je zwanger bent, verandert er veel in je lichaam. Door de zwangerschap veranderen ook je houding en je bewegingen. De oefentherapie-Mensendieck zwangerschaps- en bevallingscursus besteden aandacht aan een goede houding en juiste bewegingen.

Spiere en gewrichten kunnen overbelast raken door de zwangerschap. Voorkom en verminder zwangerschapsklachten! Wees voorbereid op de bevalling!

ZWANGERSCHAPSGYMCURSUS

Je komt iedere week, 7 weken achter elkaar, om jezelf voor te bereiden op de bevalling. Je partner mag 1x mee om te leren hoe hij jou kan ondersteunen en ook te weten wat er gaat gebeuren. Het is een leuke cursus, waar tijd is voor contact met andere zwangeren. Verschillende spiergroepen worden getraind. De cursus bereid je volledig voor op de bevalling. De verschillende fasen van de bevalling worden besproken. Je leert hoe te ontspannen en je leert ademhalingsoefeningen voor tijdens de bevalling.

De groep bestaat uit: 3-6 zwangeren.

De cursus vindt plaats op de donderdagavond van 19:00u tot 20:15u.

Bijna iedere maand begint er een nieuwe cursus!

SAMENGEVAT:

- De cursus volg je in een vaste groep
- Donderdag van 19:00u tot 20:15u
- Min. 3 tot max. 6 zwangeren
- 120 € voor de hele cursus
- Start vanaf ong. 24 – 32 weken zwangerschap
- Je kunt je opgeven vanaf 12 weken zwangerschap.

BEVALLINGSCURSUS VAN 1 DAG

Je komt samen met je partner als voorbereiding op de bevalling. Het is een praktische cursus die op 1 zaterdag wordt gegeven. Tijdens deze cursus komen verschillende onderwerpen aan bod, zodat jullie samen goed voorbereid zijn op de bevalling. Deze cursus is bedoeld voor stellen die tussen de 28 – 36 weken zwanger zijn.

Het is een leuke interactieve dag waarbij minimaal 3 en maximaal 5 stellen aanwezig zijn.

Je kunt de cursus ook alleen volgen! Ook leuk als opfriscursus!

De cursus vindt plaats op zaterdag van 10:00u. tot 14:30u.

Inhoud cursus:

- Tips t.a.v. houding en beweging voor in de zwangerschap en tijdens de bevalling
- Hoe ga je om met pijn?
- Belangrijke hormonen
- Hoe vang je de weeën op?
- Ademhalingsoefeningen
- Pershoudingen
- Perstechnieken
- De kraamtijd

SAMENGEVAT:

- De cursus volg je samen met je partner.
- 1 zaterdag van 10:00 – 14:30u. incl. lunch/thee/koffie.
- Groepen van minimaal 3 en maximaal 5 stellen.
- 125,- euro per stel.
- Je start met de cursus als je rond de 28-36 weken zwanger bent.
- Je kunt je opgeven vanaf 12 weken zwangerschap.

INDIVIDUELE LESSEN ZWANGERSCHAPSGYM

- Een volledige voorbereiding voor de bevalling in 3 lessen
- In te vullen in overleg
- Overdag van maandag t/m vrijdag
- 50€ per les van 3 kwartier

GEEF JE SNEL OP WANT DE CURSUSSEN ZITTEN SNEL VOL!

TIP: Veel zorgverzekeraars vergoeden een zwangerschapskursus uit de aanvullende verzekering

Invulformulier via e-mail