

'Fit zijn & Fit blijven tijdens en na de zwangerschap'

'Zwanger&Fit' en 'Fit na de bevalling'

Twee eigentijdse, actieve zwanger-fit programma's, waarbij onder deskundige fysiotherapeutische begeleiding, getraind en gecoacht wordt.

Wekelijks lessen op basis van individuele belastbaarheid met aandacht voor signalering en preventie van zwangerschapsgerelateerde problemen van het houdings- en bewegingsapparaat.

Tijdens de lessen wordt er gewerkt aan conditie, coördinatie en kracht. Bovendien is er speciale aandacht voor rug-, buik-, en bekkenbodemspieren.

Met andere woorden; "het behoud van fitheid, mobiliteit en vitaliteit".

Voor wie?

De lessen zijn speciaal bedoeld voor zowel de zwangere als de pas bevallen vrouw. Vanaf het vastgestelde moment van zwangerschap tot globaal negen maanden na de bevalling kan iedere vrouw hieraan deelnemen.

'Fit zijn & Fit blijven tijdens en na de zwangerschap'

Zwanger&Fit voor de bevalling

Optimaliseren van de conditie tijdens de zwangerschap door actief en verantwoord bewegen. Er wordt gebruikt gemaakt van actieve oefeningen en fitnessapparatuur, zoals: loopband, crosstrainers, hometrainers en krachtapparatuur. Het aanleren van een goede lichaamshouding om overbelasting tijdens de zwangerschap te voorkomen of te verminderen en het aanleren van de juiste ademhalingstechnieken tijdens de bevalling.

Fit na de bevalling

Tijdens deze lessen wordt er aan kracht en conditie gewerkt. Dit kan tevens een opstap zijn voor werk- en sporthervatting. Er wordt extra aandacht besteed aan het herstel van de spieren rondom het bekken. In de lessen ligt de nadruk op het praktijkgedeelte met houdingsadviezen, gymnastiek- en conditie oefeningen. Natuurlijk is er gelegenheid tot het uitwisselen van ervaringen over de bevalling en de pasgeborene.

Intake

Voorafgaand aan de start van het 'Zwanger&Fit'- en 'Fit na de bevalling'-programma, maken wij gebruik van een intakeformulier. Dit intakeformulier dient als basis voor het te starten fitness programma. U krijgt dit formulier bij aanmelding.

'Fit zijn & Fit blijven tijdens en na de zwangerschap'

Thema-avonden

Verder organiseren wij een aantal avonden rondom de thema's; 'Zwangerschap', 'Bevalling' en 'Oudeschap'. Dit doen wij in samenwerking met verschillende deskundigen zoals, verloskundigen, diëtisten, lactatiedeskundigen, bekken- en kinderfysiotherapeuten.

De kosten voor de avonden zijn voor deelnemers aan de lessen 'Zwanger&Fit' en 'Fit na de bevalling' €5,00 per avond, onder voorbehoud van voldoende deelname.

Losse deelname is mogelijk voor €7,50 per persoon per avond.

Les informatie

Locatie: Oefenzaal van FYSIO Eibergen

Les frequentie: 1 les per week

Les dagen: Maandagavond

Les duur: 1 uur

Aantal deelnemers: maximaal 8 per groep

Aantal lessen: minimaal 3 maand

Kosten: €39,50 per maand



'Fit zijn & Fit blijven tijdens en na de zwangerschap'

Babymassage

Babymassage is een zachte massage van de huid. De huid is voor een baby heel belangrijk voor het contact met de omgeving. Aanraking is de eerste taal die uw baby leert. Babymassage is een manier om door aanraken en masseren contact te maken met uw baby en elkaar beter te leren kennen. De massage technieken die geleerd worden zijn speciaal afgestemd op baby's.

Voordelen van babymassage

- Geeft rust en is heerlijk ontspannend voor ouder en baby;
- Kan er voor zorgen dat uw baby rustiger en dieper slaapt;
- Heeft een positieve uitwerking op de spijsvertering en helpt tegen darmkrampjes;
- Versterkt de band tussen ouder/verzorgen en baby;
- Het leren luisteren en begrijpen van de lichaamstaal van de baby;
- Geeft zelfvertrouwen;
- Het ontdekken dat het leuk is om op deze manier met je baby om te gaan.

Les informatie

De bijeenkomsten babymassage worden een aantal keren per jaar, bij voldoende deelname, als thema-avonden gegeven naast de lessen 'Zwanger&Fit' en 'Fit na de bevalling'.

'Fit zijn & Fit blijven tijdens en na de zwangerschap'

Contact

De lessen worden verzorgd door Doenja Berendsen - Meekes, Ada ten Hagen, Cindy ten Elshof en Kim Hanselman. Allen geregistreerd fysiotherapeut.

Voor vragen kunt u contact opnemen:

Nieuwstraat 43 - 45
7151 CD Eibergen

Telefoon: 0545 - 47 24 43
Fax: 0545 - 47 27 86
Email: info@fysio-eibergen.nl
Website: www.fysio-eibergen.nl

Aanmelden

Om u aan te melden voor de lessen 'Zwanger&Fit', 'Fit na de bevalling', de Thema-avonden of de babymassage, kunt u bellen of mailen naar het bovenstaande telefoonnummer of emailadres.

'Fit zijn & Fit blijven tijdens en na de zwangerschap'

Zwanger&Fit Fit na de bevalling Babymassage

Team
FYSIO Eibergen

