

ERKEND ZWANGERFIT® DOCENT

ZwangerFit® en MamsFit zijn cursussen ontwikkeld door fysiotherapeuten. Daarom mag alleen een erkende fysiotherapeut de titel NVFB Zwangerfitdocent voeren. NVFB staat voor Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en Pre- en Postpartum Gezondheidszorg.

AANMELDEN

Wil je meer informatie of je aanmelden voor de cursus ZwangerFit® of MamsFit? Neem dan contact op met Maartje Behandelcentrum.

Maartje Behandelcentrum

Lutterstraat 4
7581 BV Losser

☎ 088 - 000 52 05

✉ info@maartje.nl

www.maartje.nl

Zorggroep Sint Maarten
Postbus 244
7570 AE Oldenzaal
KvK-nr 08130883

ZWANGERFIT® EN MAMSFIT

FIT TIJDENS EN NA JE ZWANGERSCHAP



ZwangerFit®

Wil je fit blijven tijdens je zwangerschap, je optimaal voorbereiden op je bevalling en zo goed mogelijk herstellen na je bevalling? Dan is de cursus ZwangerFit® iets voor jou! Een moderne cursus die je de gelegenheid geeft om tijdens je zwangerschap op een verantwoorde manier actief te blijven.

In deze cursus kun je op een verantwoorde manier in beweging blijven waardoor je de kans op zwangerschapskwaaltjes vermindert en je je fitter blijft voelen. Hierdoor ben je beter voorbereid op de bevalling en herstel je ook weer sneller. Je kunt starten met de cursus vanaf de 16e week van jouw zwangerschap. Je kunt blijven meedoen tot aan het einde van je zwangerschap. Of je nu helemaal niet, een beetje of veel sport; iedereen kan meedoen!

INHOUD CURSUS

In de actieve lessen is er aandacht voor het verbeteren van je conditie, spierkracht, coördinatie en stabilisatie. Er is ook veel aandacht voor preventie van rug- en bekkenproblemen en het goed functioneren van je bekkenbodem.

Naast deze actieve lessen zijn er ook theorie- en coachingslessen waarin allerlei onderwerpen aan bod komen die betrekking hebben op de zwangerschap, baring en de periode na de bevalling. Hierbij kun je denken aan de volgende onderwerpen:

- Lichamelijke veranderingen tijdens de zwangerschap
- Uitleg over bekken en bekkenbodem
- Uitleg over de bevalling
- Uitleg over ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- Het kraambed
- Partnerles over de rol van de partner tijdens de bevalling

MamsFit (onderdeel van ZwangerFit®)

Wil je na de bevalling zo goed mogelijk herstellen, je conditie en spierkracht weer op peil krijgen en goed zorgen voor je bekken en bekkenbodem? Dan is MamsFit iets voor jou! MamsFit is een eigentijdse cursus waarbij je onder professionele begeleiding zorgt voor een fit en gezond lijf. Je kunt 4 weken na de bevalling starten met deze cursus.

In deze cursus kun je op een verantwoorde manier onder leiding van een erkend docent werken aan herstel na de bevalling. Dit zorgt ervoor dat je hierna op een goede manier je “eigen” sport kunt hervatten.

INHOUD CURSUS

Het zijn actieve lessen waarbij er gewerkt wordt aan je conditie, spierkracht, stabiliteit van je rug en bekken, en optimaal functioneren van je bekkenbodem. Ook informatieverstrekking en gerichte coaching is een onderdeel van de cursus.

WAAR, WANNEER EN HOEVEEL KOST HET?

Voor meer informatie over cursustijden en kosten kunt u kijken op www.maartje.nl/behandeling
Beide cursussen vinden plaats in Maartje Behandelcentrum te Losser.