



ZwangerFit®- LESSEN

bij....



Hayat Chafik

Adres:

Putstraat 10 6436BV Amstenrade

En

Hoofdstraat 39 6436CB Amstenrade

Telefoon:

046-4423893

Wat houdt de cursus in?

Dit is een eigentijdse cursus waarin de jarenlange ervaringen op het gebied van zwangerschapsgym gekoppeld zijn aan de laatste inzichten over zwangerschapsgerelateerde bekkenpijn en de kennis over het functioneren van de bekkenbodemspieren. De lessen worden gegeven door een speciaal opgeleide en gecertificeerde fysiotherapeute die de opleiding via de Yvlo gevolgd heeft.

Intake: Er vindt een intake plaats, zowel voor deelname aan de eerste les, als voorafgaand aan de eerste les na de bevalling.

Oefenen tijdens de zwangerschap: U kunt al vanaf de 20e week van de zwangerschap deel nemen. Groot voordeel hiervan is dat de fitheid en spierkracht van alle spieren langer behouden blijft, waardoor de zwangerschap zelf, de bevalling en het herstel daarna beter zullen verlopen. Tevens zal er relatief vroeg in de zwangerschap preventief getraind kunnen worden met o.a. bekken- en bekkenbodemspieren om mogelijke klachten te voorkomen.

Oefenen na de bevalling: Ook na de bevalling is er aandacht voor fitheid en opbouw van spierkracht. Er kan vanaf 4-6 weken na de bevalling getraind worden onder toezicht van de fysiotherapeute. Geadviseerd wordt om een langere periode na de zwangerschap door te trainen. Dit om weer naar uw oude conditieniveau terug te keren.

Actieve lessen en Theorie lessen: De actieve lessen van ZwangerFit® zijn verdeeld in 3 blokken: Allereerst een warming up om de spieren en gewrichten los te maken. Daarna wordt er gericht geoefend op spierversterking en coördinatie, waarbij er speciale aandacht besteed wordt aan die spieren die tijdens de zwangerschap van groot belang zijn (o.a.

de bekkenbodemspieren). En als laatste vindt er een cooling down plaats met o.a. ontspannings- en ademhalingsoefeningen. In iedere les zal naast het actieve deel ook ruimte zijn voor een theoretisch onderwerp en voor het uitwisselen van indrukken en ervaringen. De theorielessen geven een waardevolle aanvulling op de actieve lessen. Alle onderwerpen die betrekking hebben op de zwangerschap, bevalling en de periode na de bevalling komen aan bod. Tevens zal er een partnerles plaatsvinden, waarin aandacht wordt besteed aan de rol van de partner in de begeleiding van de zwangere vrouw.

Aantal lessen: 9 lessen voor de bevalling en 5 lessen na de bevalling.

Kosten: 135,- euro voor de hele cursus inclusief intake en coachlessen. (u kunt op uw verzekeringspolissen van de ziektekostenverzekeraar kijken of deze kosten vergoed worden.

Wanneer: vanaf 13 februari 2010.

Lesdagen/ tijden: elke zaterdagochtend van 10.30 tot 11.30u

Lokatie: 'Fysiotherapie Amstenrade' Putstraat 10 te Amstenrade

(praktijk bevindt zich op de parkeerplaats van de AH).

Aanmelden : bij *Hayat Chafik*, zwanger en fit docente- en fysiotherapeute.

Telefoonnummer: 046- 4423893.



(vanaf 2009)