



OPENINGSTIJDEN

maandag	08:00 - 21:00	donderdag	08:00 - 21:00
dinsdag	08:00 - 21:00	vrijdag	08:00 - 17:00
woensdag	08:00 - 20:30	za/zo	gesloten



Rijnhuizenlaan 10
3523 JA Utrecht
(Hoograven, Utrecht Zuid)

T 030 288 06 03
info@fysio-nwplb.nl
www.fysio-nwplb.nl



ZWANGERFIT®



OPENINGSTIJDEN

maandag	08:00 - 21:00	donderdag	08:00 - 21:00
dinsdag	08:00 - 21:00	vrijdag	08:00 - 17:00
woensdag	08:00 - 20:30	za/zo	gesloten



Rijnhuizenlaan 10
3523 JA Utrecht
(Hoograven, Utrecht Zuid)

T 030 288 06 03
info@fysio-nwplb.nl
www.fysio-nwplb.nl

WWW.FYSIO-NWPLB.NL



Eigentijdse cursus voor training en begeleiding van de vrouw tijdens haar zwangerschap en de periode erna.

VOOR WIE?

U kunt zowel als zwangere en pas bevallen vrouw deelnemen aan NIVFB-ZwangerFit®. Vanaf de 16de week van de zwangerschap tot aan de bevalling en vanaf de 4de week na de bevalling kan iedere vrouw meedoen aan de cursus. Dit kan tot 9 maanden na de bevalling, afhankelijk van wat u wilt en of uw gezondheid het toelaat. Het is mogelijk om op ieder gewenst moment in te stromen in de groep.

WAAROM ZWANGERFIT®?

Het voordeel van trainen tijdens de zwangerschap is dat de fitheid, conditie en de spierkracht op niveau blijven. Bovendien wordt al vroeg in de zwangerschapsperiode preventief getraind met speciale aandacht voor rug-, buik-, en bekkenbodemspieren. Na de bevalling is het raadzaam om onder begeleiding het sporten weer te hervatten, zodat u zonder blessures weer terug bent op uw oude niveau. De cursus wordt gegeven door (bekken)fysiotherapeuten die veel ervaring hebben met zwangeren en bevallen vrouwen.

CURSUSINHOUW

De cursus bestaat hoofdzakelijk uit actieve lessen van 1 uur per week waarin het grootste deel actief is en een deel informatief. Tijdens het actieve gedeelte wordt gebruik gemaakt van fitness apparatuur, klein oefenmateriaal en muziek. De aandacht ligt vooral op conditie, spierversterking, coördinatie en stabilisatie. Tijdens het informatieve gedeelte komen alle onderwerpen aan bod die betrekking hebben op de zwangerschap, baring en de periode na de bevalling. Veel voorkomende klachten in het bekken en bekkenbodemgebied worden ook besproken.

VERZEKERING

Er is een mogelijkheid tot vergoeding door de zorgverzekeraar. Voor meer informatie hierover dient u zelf contact op te nemen met uw zorgverzekera

TIJDEN

Voor actuele lestijden kunt u kijken op de website of contact opnemen met onze administratie.