

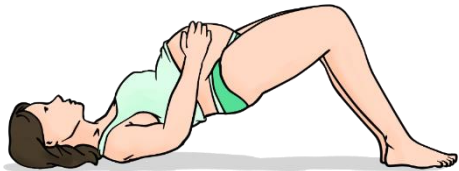
Fit & meer rond de zwangerschap

Zwanger en klachten

Kom naar de gespecialiseerde fysiotherapeut.

Tijdens de zwangerschap vinden er veel veranderingen plaats in het lichaam. Het zwaartepunt van het lichaam verandert, de hormoonhuishouding verandert, de bloedcirculatie verandert, kortom het lichaam wordt anders belast. Na de bevalling is je lichaam niet direct weer de oude, maar wordt het wel veel van je gevraagd. Dit kan betekenen dat je zowel tijdens je zwangerschap of na je bevalling klachten kan hebben in je lichaam. Ook kan je vragen hebben over hoe het beste in beweging te blijven of te komen.

Kom dan naar de fysiotherapeut die gespecialiseerd is in zwangerschap gerelateerde klachten.



ZwangerFit®

tijdens & na de zwangerschap

Wat is het?

Een combinatie van fitness en pilates oefeningen begeleid door een ervaren fysiotherapeut en ZwangerFit® docent. Dus lekker bewegen tijdens en na je zwangerschap! Het programma kan geheel aangepast worden aan jouw wensen.

Voor wie is het?

Voor iedere zwangere vrouw die lekker wil bewegen.

En voor iedere moeder die na de bevalling weer fit wil worden of gewoon weer wil gaan bewegen.

Wanneer en waar is het?

Dinsdag 18.30 – 19.30 u

De groep komt bijeen in het

GCM gezondheidscentrum Boomstede

Wat kost het?

10 strippenkaart € 135

4 strippenkaart € 60

3 maanden 1x p.w. €135

Je kunt op elk moment instromen in de groep.



Voor meer informatie en aanmelden kun je mailen of bellen met GCM Fysiotherapie
T: 0346-219060 E: fysiotherapie@gcmbroek.nl W: www.gcmfysiotherapie.nl
Fysiotherapeuten gespecialiseerd in klachten rondom de zwangerschap:
Sanne de Groot en Margo Verdonk

Individuele coaching

voor jou en je partner

Een leerzame cursus samen met je (bevalling)partner ter voorbereiding op de bevalling. De basis is om het verhaal van een bevalling te vertellen en hoe jullie daar samen een goede ervaring van kunnen maken. Met ruimte en aandacht voor persoonlijke vragen en wensen. Wil je een aantal oefeningen die iets actiever zijn of juist meer gericht op ontspanning of beide? Wil je vooral weten hoe je weeën op kan vangen of juist meer over hoe het gaat als de baby er is? De cursus kan geheel op maat gemaakt en gegeven worden.



Een afspraak kan gemaakt worden op dinsdag of vrijdag op de locatie Spechtenkamp

Je kan kiezen voor korte versie voor 75 euro (incl. BTW)

of een lange versie voor 130 euro (incl. BTW).

De lange versie kan eventueel ook in twee delen en mag ook met twee stellen voor dezelfde prijs.

Zwangerschaps cursus

kort en praktisch met een partner les

Wat is het?

Elke les bespreken we een thema zoals ademhaling, weeën opvangen, perstechnieken, houding en bewegen. Daarnaast oefenen we samen om het bekken te versterken en krijg je tips voor na de bevalling.

Er is ruimte voor het stellen van vragen, delen van ervaringen en gezelligheid.

Tijdens de les met je partner doorlopen we samen de verschillende stadia van de bevalling zodat jullie samen goed voorbereid de bevalling tegemoet kunnen gaan.

Voor wie is het?

Vrouwen die geen behoefte hebben aan

een uitgebreide cursus maar toch voorbereid willen zijn

En moeders die hun kennis willen opfrissen

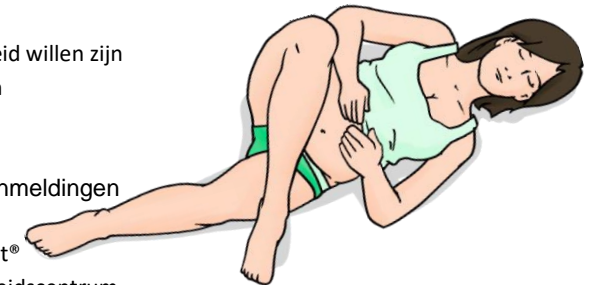
Wanneer en waar is het?

Datum wordt gepland bij minimaal 3 aanmeldingen

Dinsdag 19.30 – 20.30 u

Dus goed te combineren met de ZwangerFit®

De groep komt bijeen in het GCM gezondheidscentrum



Wat kost het?

€ 125 euro (incl. BTW) voor 3 bijeenkomsten