

De Intake:

Hierin worden uw persoonlijke doelen en mogelijkheden bepaald.

Het intakeformulier is te vinden en te downloaden op onze website www.pelvicum.com

Het ingevulde intakeformulier neemt u mee naar het eerste gesprek. Desgewenst kan het intakeformulier ook opgestuurd worden o.v.v. Zwanger-Wijs. Bij hervatting van het programma na de bevalling vindt er een nieuwe intake plaats.

ZwangerFit®
Contact:
Maya Elling
Petra Boorsma.

Pelvicum Zwanger-Wijs
Telefoon 050- 361 0882
E-mail: info@pelvicum.com

Op www.pelvicum.com is informatie te vinden over het cursusaanbod, de startdata/lestijden en de kosten.



PELVICUM
BEKKEN FYSIOTHERAPIE

Zwanger-wijs.

Gefeliciteerd!! U bent zwanger of je bent net bevallen.
Het is een druk en nieuw bestaan.

Wat is er dan fijner om één keer per week terug te schakelen van de 5de versnelling naar de 1ste.

Bij Zwanger-Wijs kunt u terecht voor de volgende cursussen:

- ZwangerFit® lessen
- Zwangerschapspilates
- Zwangerschapsvoorlichting (individueel of voor stellen)
- Voorlichtingsavond over TENS (pijnbestrijding)
- Babymassage
- Verkorte/spoed cursus zwangerschapsvoorlichting
- Post-partum lessen
- Bekkenpijngroepen

Zie www.pelvicum.com voor verdere info en prijzen.
NVFB ZwangerFit® cursus.

De ZwangerFit® cursus is een eigentijdse actieve vorm van groepsbegeleiding van de zwangere en net bevallen vrouw.

Bij Zwanger-Wijs bestaat de mogelijkheid om, gedurende je zwangerschap en in de eerste 9 maanden na de bevalling, in een ongedwongen en respectvolle sfeer, veilig te trainen. In deze periode is aandacht voor eigen fitheid van groot belang.

De cursus bij Zwanger-Wijs staat in het teken van het zo goed mogelijk laten verlopen van je zwangerschap en bevalling, zowel fysiek als mentaal

Een zwangerschap en het eerste jaar na de bevalling vragen immers veel van je lichaam.

Het is wetenschappelijk bewezen dat sporten tijdens een gezonde zwangerschap NIET gevaarlijk is, maar juist vele voordelen heeft. Door in deze periode regelmatig verantwoord te sporten breng je je lichaam in optimale conditie en kunnen klachten worden voorkomen of verminderen. Ook het herstel na de bevalling kan door de trainingen sneller en beter verlopen.

Je kunt starten met trainen vanaf de 16e week van de zwangerschap en we raden je aan om je ook zo vroeg mogelijk aan te melden. Zo heb je het meeste profijt van de trainingen.

De cursus bestaat uit 8 lessen voor de bevalling en uit 1 bijeenkomst na de bevalling met de moeders en de baby's.

In de lessen staat een actieve en goede lichaamshouding centraal en tijdens de lessen zal ik hier ook veel aandacht aan besteden.

De lessen zijn verdeeld in drie blokken:

1. Er wordt begonnen met een warming-up en een training gericht op conditieverbetering.
2. Daarna wordt er gericht geoefend op versterking en coördinatie van diverse spieren met speciale aandacht voor bekken- en bekkenbodemspieren.
3. Er wordt afwisselend afgesloten met ontspanning en ademhalingsoefeningen.

De lessen zijn zeer afwisselend.

Instromen tijdens de ZwangerFit® lessen is altijd mogelijk.

Voor de bevalling wordt ZwangerFit® veelal bewust gekozen door vrouwen die op een actieve en verantwoorde manier met hun zwangerschap omgaan en zich optimaal willen voorbereiden op de bevalling.

Na de bevalling kiezen vrouwen er voor op een actieve manier te werken aan hun bekkenstabiliteit en coördinatie, het functioneren van de bekken- bodemspieren en aan algemene spierversterking.