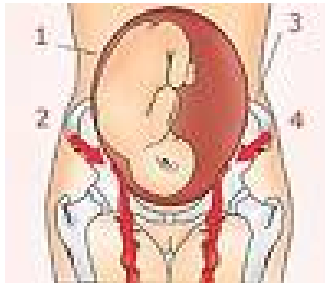


# Informatie en aanmelding

## Lestijden en organisatie:

De *actieve lessen* vinden plaats op maandagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur.

Voor de *theorielessen* worden er blokken van 6 lessen georganiseerd op de maandagavond van 20.00 uur tot 20.45 uur (aansluitend op de actieve les). Bij de 5<sup>e</sup> theorieles is ook de partner welkom. Elke vrouw volgt bij ZwangerFit één blok van 6 theorielessen.



## Kosten:

**Totaalpakket** 12 actieve lessen plus een blok van 6 theorielessen :€ 180,=  
(geldigheidsduur actieve lessen is 15 weken, dus 3 keer overslaan kan)

Indien gewenst daarna:  
Strippenkaart van 5 actieve lessen € 50,00 (6 weken geldig) of losse les € 11,50 onder begeleiding van de Zwangerfit docent..

Uw kunt ook eventueel met een abonnement van onze trainingcentrum zelfstandig trainen. Voor informatie over de prijzen en voorwaarden kunt u bij ons terecht.

## Aanmelden

kan telefonisch of via de website van de praktijk ([www.fysiotherapiebaarsjes.nl](http://www.fysiotherapiebaarsjes.nl)). Er wordt contact met je opgenomen voor het maken van een afspraak voor de intake. Naar deze intake neem je ook het ingevulde intakeformulier mee.

## Vragen?

Bel Anita de Roode, erkende ZwangerFit docent.  
Aanwezig op maandag, donderdag en vrijdag.

telefoon (020) 6123394 of 6120899.

N.B. Het is mogelijk dat uw zorgverzekeraar een deel van de ZwangerFit cursus en/of medischet trainingen vergoedt. Neem hiervoor contact op met uw zorgverzekeraar.

*Erkende en eigentijdse cursus voor de zwangere en pas bevallen vrouw!*

# ZwangerFit®



Locatie ZwangerFit cursus;  
Mercatorplein 117-121

**Tel. 020-6123394**  
**[www.fysiotherapiebaarsjes.nl](http://www.fysiotherapiebaarsjes.nl)**

# NVFB-ZwangerFit cursus

ZwangerFit is een eigentijdse cursus voor de zwangere vrouw en de pas bevallen vrouw en haar partner. Door de specifieke deskundigheid en de signaleerfunctie van de NVFB-ZwangerFitdocent kan de actieve vrouw in haar zwangerschap en in de periode daarna, zo optimaal mogelijk begeleiden.



## Cursusinhoud

**Intake;** Er vindt een intake plaats bij ieder vrouw die zich opgeeft voor NVFB-ZwangerFit. Het intakeformulier is te vinden op onze website [www.fysiotherapiedebaarsjes.nl](http://www.fysiotherapiedebaarsjes.nl); je kunt het hier ook downloaden. Het ingevulde intakeformulier neem je mee naar de intake. Desgewenst kan het intakeformulier ook opgestuurd worden.

**Oefenen tijdens de NVFB-ZwangerFit;** is bedoeld voor de actieve vrouw in haar hele peripartum periode. De zwangere vrouw kan al vanaf de 16<sup>e</sup> week van haar zwangerschap tot aan haar bevalling meedoen.

**Oefenen na de bevalling;** Na de geboorte van de baby kan er al vanaf 4 tot 6 weken na de bevalling geoefend worden tot zelfs 9 maanden na de bevalling! Zo kan iedere vrouw oefenen zolang het haar nodig lijkt, eventueel in overleg met de ZwangerFit docent.

## Actieve lessen en theorielessen NVFB-ZwangerFit bestaat uit (gescheiden) actieve lessen en theorie lessen.

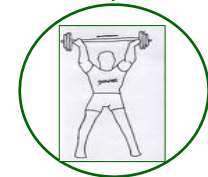
**De actieve lessen;** Een actieve ZwangerFit les bestaat uit drie onderdelen. Eerst is er aandacht voor de warming-up en lichte fitheidtraining ter verhoging van de conditie. Daarna wordt gericht geoefend op spierversterking en coördinatie. Speciale aandacht wordt besteed aan coördinatie, stabilisatie en spierversterking van het bekken en de bekkenbodem. Er wordt geëindigd met ontspanningsoefeningen en adem oefeningen.

**De theorielessen ;** De theorielessen geven een waardevolle aanvulling op de actieve lessen. Alle onderwerpen die betrekking hebben op de zwangerschap, baring en de periode na de bevalling komen aan bod, uitgebreid met specifieke kennis op het gebied van de functie en mogelijke functiestoornissen van het bekken en de bekkenbodem en het houdings- en bewegingsapparaat.

De theorielessen zijn bedoeld voor zwangeren. Bij voldoende belangstelling kan er ook een blok voor na de bevalling georganiseerd worden.



**Muziek gebruik;** NVFB-ZwangerFit biedt de oefeningen op muziek aan. Het is géén aerobic les voor zwangeren, maar een actief oefenen met zorgvuldig gekozen muziekgebruik als toevoeging.



**Materiaal gebruik;** Er wordt gebruik gemaakt van de basiselementen uit de fitness en aerobic, zoals fitness- en cardio apparatuur alsmede klein oefenmateriaal zoals ballen, gewichtjes en fitband

## Wat is de NVFB?

NVFB is een afkorting van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg.