

Kosten en voorwaarden

De actieve lessen kosten €110,00 per 10 lessen. Dit is inclusief intake.

U kunt ook maandelijks betalen de kosten hiervoor zijn €45,00 per maand.

De 5 theorielessen kosten €50,00. Op deze manier kunt u ervoor kiezen om alleen de actieve lessen te volgen.

U kunt ook losse theorielessen volgen. Kosten €12,50.

Er mag per kwartaal 1 les gemist en ingehaald worden. Overige gemiste lessen komen voor eigen rekening.

Deelname is mogelijk na inschrijving en betaling van het cursusgeld, voorafgaand aan de start van de cursus.

Informeer bij u zorgverzekeraar naar mogelijkheden van (gedeeltelijke) vergoeding.

Fysiotherapie en Manuele Therapie Reusel

Schutsboom 10
5541 RW Reusel
Telefoonnr.: 0497 64 1817

Email: info@fysiotherapie-reusel.nl
www.fysiotherapie-reusel.nl



ZwangerFit®

**Begeleiding van de
actieve vrouw in
haar zwangerschap
en de periode
daarna.**



Wat is ZwangerFit®?

NVFB- ZwangerFit® is een eigentijdse cursus voor zwangere vrouwen of net bevallen vrouwen. Speciaal opgeleide fysiotherapeuten geven actieve lessen gericht op conditie, kracht, stabiliteit en coördinatie. Daarnaast geven we ook een gedeelte coaching met betrekking tot de zwangerschap, baring en de periode na de bevalling. Ook wordt aandacht besteed aan de functie van de bekkenbodem en het houdings- en bewegingsapparaat.

De zwangere vrouw kan al vanaf de 16e week van haar zwangerschap tot aan haar bevalling meedoen met NVFB- ZwangerFit®.

Postpartum kan er al vanaf 4 tot 6 weken na de bevalling geoefend worden tot, indien gewenst, 9 maanden na de bevalling. Zo kan iedere vrouw oefenen zolang het haar nodig lijkt, eventueel in overleg met haar NVFB- ZwangerFit® docent. Ook als u niet heeft deelgenomen aan de pre partum cursus kunt u gewoon de postpartum cursus volgen!

Inhoud van de lessen

Iedereen die zich opgeeft voor NVFB-ZwangerFit® krijgt een intake. Dit geldt voor de eerste deelname aan de NVFB-ZwangerFit® les pre partum en/of postpartum.

Actieve lessen:

De actieve lessen NVFB-ZwangerFit® hebben een vaste opbouw: eerst is er aandacht voor de warming up gevolgd door conditietraining op maat. Daarna wordt gericht geoefend op versterking en coördinatie van diverse spieren. Speciale aandacht wordt besteed aan coördinatie, stabilisatie en spierversterking van het bekken en de bekkenbodem.

Het is geen aerobic voor zwangere vrouwen, maar een actief oefenprogramma met zorgvuldig gekozen muziek als toevoeging en basiselementen uit de aerobics en fitness. We maken gebruik van cardio apparatuur en krachtapparatuur en klein oefenmateriaal als fitballen, dynabands en gewichtjes.

Theorielessen:

5 theorielessen per kwartaal.

Les 1: Bewustwording van houding in stand en zit. Uitleg bekkenbodem en oefeningen.

Les 2: Start bevalling t/m ontsluitingsfase met bijbehorende ademhalingstechnieken.

Les 3: Uitdrijvingsfase met pershoudingen en ademhalingstechnieken

Les 4: Partneravond. Tijdens deze les is er vooral aandacht voor de rol van de partner tijdens de zwangerschap, bevalling en kraamperiode.

Les 5: Kraamperiode, borstvoeding en flesvoeding.

Na het volgen van de actieve lessen en theorielessen bent u zowel fysiek als metaal voorbereid op de bevalling en de periode erna.

Ook postpartum is er de mogelijkheid om uw natuurlijk herstel te bevorderen. Zodat uw algemene conditie weer op niveau komt zonder dat uw lichaam overbelast wordt.

Lestijden:

Actieve les: dinsdag 19.00- 20.00 uur.

Theorieles: dinsdag 20.00- 21.00 uur

Partnerles: donderdagavond 19.30 - 21.15 uur

Waarom deelnemen:

Je wilt verantwoord (blijven) sporten gedurende de zwangerschap.

Het onderhouden van spierkracht vermindert kans op rug- en bekkenklachten.

Sporten gedurende de zwangerschap vermindert de kans op zwangerschapsdiabetes.

Begeleiding passend bij elke vrouw.

Er is speciale aandacht voor training van rug- buik en bekkenbodemspieren.

Je blijft fit gedurende de zwangerschap waardoor je in betere conditie bent voor de bevalling.

Een getraind lichaam herstelt makkelijker na de bevalling.

Sporten met andere zwangere vrouwen levert leuke contacten op.