

Zwanger en fit

De zwanger en fit cursus is bedoeld voor de actieve en zwangere vrouw. Er wordt getraind in een kleine groep met begeleiding door een speciaal opgeleide fysiotherapeut.

Er kan getraind worden vanaf 12 weken zwangerschap tot aan de bevalling. Door verantwoord te sporten tijdens de zwangerschap ga je fitter de bevalling in, herstel je sneller en verminder je de kans op specifieke zwangerschapsklachten zoals rugpijn en bekken(bodem) problematiek.

Naast het sporten komen de volgende aspecten ook aan bod tijdens de cursus: ademhalingstechnieken, til- en houdingsoefeningen, bekkenbodetraining, ontspanningstechnieken, aerobics en fitness. Deze oefeningen worden tijdens de cursus afgewisseld.

Er is een lescyclus van 10 lessen. De maximale groepsgrootte bestaat uit 10 personen. Na 10 lessen is het mogelijk om je in te schrijven voor een nieuwe cyclus van 10 lessen.

Intake

Iedereen die zich opgeeft voor een cursus krijgt een intake. Op deze manier wordt de gezondheidssituatie in kaart gebracht en kan er een specifiek sportprogramma opgesteld worden.

Mamafit

Postpartum is het mogelijk om al vanaf 4 weken na de bevalling te starten met Mamafit. Dit kan, indien gewenst, tot 9 maanden na de bevalling. Het doel van Mamafit is om onder begeleiding de conditie weer op te bouwen zodat je zo snel mogelijk weer je eigen sport of activiteiten kan oppakken.

Partnerfit

Daarnaast is het mogelijk voor de partner om tijdens de zwanger en fit lessen tegen een gereduceerd tarief zelf te sporten.

Pakket

Een pakket bestaande uit 10 lessen. Hiervoor koop je een strippenkaart. Na de eerste 10 lessen is het mogelijk om extra lessen aan te schaffen.

Heb je aan het einde nog strippen over is het mogelijk om deze te bewaren, zodat je na de bevalling weer kan komen trainen.

Wanneer je een les niet aanwezig kan zijn, meld je dan 24 uur van te voren af.

De meeste zorgverzekeraars vergoeden (deels) de kosten van een zwangerschaps cursus. Informeer hiernaar bij je zorgverzekering.

LIFESTYLE CENTRUM



Zwanger & Fit



Aanmelden of meer info?

Je kunt je aanmelden voor de cursus door te bellen met **050-76 00 387** of door een mail te sturen naar: **info@wefitness.nl**

Natuurlijk kan je daar ook terecht voor meer informatie en met eventuele vragen.

De lessen worden gegeven in **Wefitness Lifestylecentrum**
Reitdiephaven 159 (gratis parkeren)
9746 RC Groningen
T 050 - 76 00 387
I www.wefitness.nl
E info@wefitness.nl



Zwanger & Fit



LIFESTYLE CENTRUM

