

## **Wat is Zwangerfit**

De cursus zwangerfit is een eigentijdse cursus voor de zwangere vrouw en de vrouw die pas bevallen is. In deze nieuwe cursus voor zwangerschapsbegeleiding zijn de laatste inzichten over zwangerschapsgerelateerde bekkenpijn en de kennis van de bekkenbodem gebundeld.

## **Wat is het doel van Zwangerfit**

Het accent ligt vooral op het trainen en fit blijven of worden tijdens de zwangerschap en het weer fit worden na de bevalling. De trainingen worden gegeven door fysiotherapeuten die zich gespecialiseerd hebben op bekken- en bekkenbodemgebied. Er wordt gebruikt gemaakt van fitnessapparatuur en oefenmaterialen zoals: grote ballen, dynabands, muziek enz.

## **Voor wie is Zwangerfit**

De lessen zijn in 3 groepen verdeeld:

- A. pre-partum lessen; bedoeld voor zwangeren
- B. theorielessen; bedoeld voor zwangeren
- C. post-partum lessen; bedoeld voor vrouwen na de bevalling.

### A. Pre-partum lessen

Deze lessen zijn bedoeld voor de actieve vrouw in haar hele zwangerschapsperiode. Zwangeren kunnen al vanaf de 14<sup>e</sup> week van haar zwangerschap beginnen en tot aan de bevalling meedoen. Voordeel van vroeg starten en doorgaan tot aan de bevalling is dat de fitheid en spierkracht van alle spieren langer behouden blijft en belangrijke spieren al relatief vroeg in de zwangerschap preventief getraind worden. Ook kan al in een vroeg stadium adviezen gegeven worden over houding en beweging. Natuurlijk wordt er ook aandacht besteedt aan ademhalingsoefeningen en ontspanning.

### B. Theorielessen

In de theorieles komen alle onderwerpen aanbod die betrekking hebben op de zwangerschap, de bevalling en de periode na de bevalling. Er wordt uitgebreid met de ademhalingstechnieken (ook wel puffen genoemd) geoefend. De theorieles is individueel en duurt ongeveer een uur en is een goede aanvulling op de actieve lessen maar, ze is niet verplicht.

### C. Post-partumlessen

Na de bevalling kan er na 4-6 weken weer gestart worden met de training. Er kan in de post-partumgroep tot 9 maanden na de bevalling doorgetraind worden. De doelstelling is dan het herstellen en weer optimaliseren van de algemene conditie. Tevens wordt er aandacht besteed aan;

spierversterkende oefeningen, houdings- en bewegingsadviezen (bijv: je baby tillen). Vervolgens kan de deelneemster op elk voor haar gewenste moment doorstromen naar de Fysiofit of haar eigen sport weer hervatten.

## **Hoe ziet het programma eruit**

De actieve lessen (a en c) zijn verdeeld in 3 delen:

1. Gezamenlijke warming-up en een lichte fitheidstraining ter verbetering van de conditie.
2. Individueel of gezamenlijk oefeningen gericht op conditie, spierversterking en coördinatie met speciale aandacht voor het bekkengebied. En er wordt aandacht besteed aan de veranderingen van houding en beweging tijdens en na de zwangerschap.
3. Er wordt geëindigd met een cooling down en eventueel ademhalingsoefeningen of ontspanningsoefeningen.

De cursus wordt wekelijks gegeven op de dinsdag van 19.30 uur tot 20.30 uur op de locatie De Hoge Hond, Schurenstraat 8a te Deventer. De groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers.

### **Hoe kan ik mij aanmelden**

Om deel te kunnen nemen aan Zwangerfit kunt u zich telefonisch aanmelden bij de locatie Hoge Hond of Zandweerd. Voor u van start gaat met trainen, wordt er eerst een individuele intake gedaan door één van de begeleidende fysiotherapeuten. Tijdens de intake krijgt u informatie, wordt vastgesteld of u kunt deelnemen aan de cursus en wordt samen met u de trainingsdoelen vastgesteld.

### **Wat zijn de kosten**

De kosten voor 10 lessen bedragen € 100,--.

Voor 20 lessen bedragen de kosten € 190,-- en voor 30 lessen bedragen de kosten € 280,--.

De kosten voor de intake zijn € 40,70 (inclusief € 19,00 inschrijfkosten).

Eenmalig theorieles € 45,--.

De lessen kunnen zowel voor pre-partum, post-partum en de theorielessen gebruikt worden.

### **Hoe verder na afronding van het beweegprogramma?**

Na beëindigen van de cursus Zwangerfit, is het belangrijk dat u de behaalde bewegings- en conditiewinst vasthoudt en eventueel uitbreidt. Daar bieden wij u met Fysiofit de gelegenheid voor, waarbij u in groepsverband, onder begeleiding van de fysiotherapeut kunt trainen.



Locatie  
De Hoge Hond  
Schurenstraat 8a  
7413 RG Deventer  
Tel. (0570) 633964

Locatie  
Zandweerd  
C. de Crayerstraat 1  
7412 SG Deventer  
Tel. (0570) 611092

[Info@fysiode.nl](mailto:Info@fysiode.nl)

Voor de meest actuele zaken,  
veranderingen en uitgebreide informatie  
verwijzen wij u naar onze website  
[www.fysiode.nl](http://www.fysiode.nl)

# ZWANGERFIT