

Cursus Zwanger & Mama fit

**Gefeliciteerd,
je bent zwanger of net mama geworden!**

**Het is belangrijk om je conditie zo optimaal
mogelijk te krijgen of te houden.**

**We kunnen je daarbij ondersteunen met de
cursus Zwanger & Mama fit.**

Waar en wanneer:

De cursus wordt gegeven bij **fysioMAX** in Stramproy
op donderdagavond om 19:30 uur



Julianastraat 53 a 6039 AH Stramproy 0495-563385
www.fysiomax.nl fysiomax@gmail.com

De komende periode zul je merken dat je lichaam verandert.
Mogelijk worden spiergroepen en gewrichten
daardoor zwaarder belast.

Inhoud van de cursus:

Tijdens de cursus komen specifieke oefeningen aan bod gericht op zwangerschap, bevalling en herstel. Er wordt gewerkt aan behoud en mogelijk verbetering van uithoudingsvermogen, kracht en coördinatie. Ook het voorkomen van klachten en het bevorderen van een optimaal herstel na de bevalling zijn belangrijke aspecten. Met name spiergroepen rondom je bekken zoals lage rugspieren, bekkenbodemspieren en buikspieren krijgen extra aandacht. Je leert natuurlijk ook andere vrouwen kennen die zwanger zijn of net mama zijn geworden.

Waar en wanneer:

De cursus wordt gegeven bij FysioMAX in Stramproy door **Evelien Moonen**, een fysiotherapeut met affiniteit en ervaring met zwangeren. Ze staat nauw in contact met verloskundigen. De cursus vindt plaats op donderdagavond om 19:30 en zal ongeveer 60 minuten duren.

Kosten en aanmelden:

Er wordt gewerkt met een rittenkaart. Deze kost €110,00 voor 10 sessies. De kosten worden vergoed door de zorgverzekeraar mits je hiervoor verzekerd bent.

Aanmelden kan door je naam en telefoonnummer door te geven via [**fysiomax@gmail.com**](mailto:fysiomax@gmail.com).