

## Zwangerschapscursus

Gedurende uw zwangerschap, de bevalling en de eerste tijd na de bevalling verandert er veel in uw lichaam.

Uw lichaam leren kennen en goed met deze veranderingen omgaan is in deze periode erg belangrijk.

### Wat leert u tijdens de cursus?

Uw dagelijkse activiteiten zo goed mogelijk aanpassen aan uw zwangerschap. Dit leert u door het doen van oefeningen waardoor u vertrouwen krijgt in de verschillende fases van uw zwangerschap.

### Wat is oefentherapie-Mensendieck?

Oefentherapie-Mensendieck maakt mensen bewust van hun houding en manier van bewegen. Door juiste houdings- en bewegingsgewoonten aan te leren, kunt u klachten verminderen en voorkomen.



### Inhoud zwangerschapscursus

Algemene informatie over de zwangerschap

- Houding en beweging in het dagelijkse leven
- Oefeningen voor de gewrichten en spieren die veranderingen ondergaan
- Oefeningen ter voorkoming of vermindering van zwangerschapsklachten.
- Adem-, ontspanning-, en concentratieoefeningen ter voorbereiding op de bevalling

- Perstechnieken en pershoudingen
- de bevalling en de kraamtijd.
- Oefeningen, tips en houdingsadviezen voor na de bevalling.
- Een partnerles
- Een les babymassage

### Wanneer starten de lessen?

De cursus start rond de 6e maand van uw zwangerschap en bestaat uit 10 lessen van 1 uur bij FysioExperts in Gezondheidscentrum Oosterheem.

lichaamshouding

omgaan met veranderingen

ontspanning

zwangerschapsklachten

goede voorbereiding

## Wanneer zijn de lessen?

Voor de meest recente informatie over de tijden en de kosten van deze groepslessen kunt u de website [www.fysioexperts.nl](http://www.fysioexperts.nl) raadplegen.

## Door wie wordt u begeleid?

De groepslessen worden begeleidt door Marianne de Boer. Zij heeft ook als oefentherapeut-Mensendieck veel ervaring in het begeleiden van zwangere vrouwen.



## Vervolgcurcus 'Fit na de bevalling'

Trainingslessen voor na de bevalling. In deze lessen worden de spiergroepen getraind die het tijdens de zwangerschap en de bevalling zwaar hebben gehad. De cursus bestaat uit 5 lessen en begint 4 weken na de bevalling.

## Aanmelding

U kunt zich ook **zonder** verwijzing van een (huis)arts aanmelden. Dit kan op onderstaande telefoonnummers maar ook via de website.

### FysioExperts Oosterheem

Puttershoekstraat 81  
2729 DJ Zoetermeer  
Tel: (079) 343 52 40  
[www.fysioexperts.nl](http://www.fysioexperts.nl)  
oosterheem@fysioexperts.nl



## Zwangerschapscursus Mensendieck

I Fit vóór en na de zwangerschap



FysioExperts is een onderdeel van:

Stichting **Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer**



**FysioExperts**

I consult I therapie I training