

Zwangerschapsgym biedt je een aantal voordelen:

Minder kans op zwangerschaps-
diabetes en incontinentie

Minder kans op bekken-
instabiliteit of bekkenpijn

Sneller terug op je oude gewicht

Sneller terug naar je oude figuur

Vergemakkelijken van de
bevalling



Fysiotherapiepraktijk
Saedt - Daanen



Fysiotherapie Saedt - Daanen

Schaafdries 8

5371 NJ Ravenstein

T 0486-413426

fysiotherapie@schaafdries.nl

www.schaafdries.nl/indexfysio.htm

ZWANGERSCHAPSGYM

EDUCATIEF
&
VERANTWOORD
SPORTEN

Fysiotherapie gezondheidscentrum
de Schaafdries



Zwangerschapsgym

Gefeliciteerd met je zwangerschap! Bereid je op een prettige manier voor op de zwangerschap en de bevalling. Onder begeleiding van fysiotherapeute Heidy van der Wielen en met behulp van fitness leer je alles wat je moet weten over de zwangerschap en de bevalling. Je kunt instappen vanaf je derde maand.

We bieden je, als zwangere vrouw een veilige en verantwoorde training aan, waardoor veel problemen tijdens de zwangerschap maar ook na de zwangerschap kunnen worden voorkomen.



PROGRAMMA

Het programma bestaat uit 15 keer sporten.

Het eerste deel van de les zal vooral bestaan uit educatie en het tweede deel van de les uit training.

Les 1 t/m 8 Educatie en training waaronder:

Les 4 Monique de Wit, bekkenbodem-
fysiotherapie

Les 7 Eric Saedt, Voorkeurshouding/Kiss

Les 9 Partneravond

Les 10 Zes weken nadat de laatste cursist het
laatst bevallen is

Les 11 t/m 14 Sporten à knallen!

Les 15 Petra Daanen, Shantala baby massage

PRIJS

De totale cursus kost € 185,- inclusief onbeperkt fitness tijdens de cursus.

Wilt u meer over het programma weten?

- meld je bij de balie van fysiotherapie Saedt - Daanen
- of bel Heidy van der Wielen: 0486 - 413426
- of e-mail: zwangerfit@schaafdries.nl

