



Gezondheidscentrum Delfzijl
Jachtlaan 90
9934 JD Delfzijl

Gezondheidscentrum Overdiep
Stadshaven 23
9902 DA Appingedam

Woonzorgcomplex Paasweide
De Paasweide 72
9901 EZ Appingedam

Fam. Bronsweg 22
9945 PS Wagenborgen

't Loug 13
9909 AB Spijk

AE Gorterweg 58
9946 PD Woldendorp

Tel.: 0596-613066
www.kinesefysio.nl
info@kinesefysio.nl



versie 01/2019

**KINESE
ZWANGER
FIT**



KineseZwangerFit

Voor een goed verloop van de zwangerschapsperiode, de bevalling en de kraamtijd erna is zwangerschapsvoorlichting een belangrijk aspect. Bovendien is het van belang om fit en gezond te blijven tijdens en na de zwangerschapsperiode.

Kinese Fysiotherapeuten biedt daarom dan ook de mogelijkheid om in een prettige en ontspannen sfeer zwangerschapscursussen te volgen.

Doel

- ✓ Bewustwording van houding en verandering van houding tijdens de zwangerschap.
- ✓ Bewustwording van de bekkenbodem.
- ✓ Bewustwording van de ademhaling.
- ✓ Voorlichting over de bevalling en de verschillende fases van de bevalling.
- ✓ Het leren opvangen van de verschillende fases van de bevalling.
- ✓ Voorlichting over fit blijven tijdens de zwangerschap en na de bevalling.

Hoe ziet de cursus eruit?

De cursus bestaat uit 7 bijeenkomsten, waarvan 2, 4, 5 en 7 één uur duren en 1, 3 en 6 anderhalf uur duren.

Bij de 6^e bijeenkomst zijn ook de partners van harte welkom.

Tijdens deze bijeenkomsten worden basisonderwerpen behandeld rondom de zwangerschap, bevalling en u krijgt praktische oefeningen.

Naast de basisoefeningen is er ook uitgebreid de tijd om praktische oefeningen te doen om de fitheid tijdens de zwangerschap en na de bevalling te bevorderen.

Alle activiteiten zijn natuurlijk aangepast aan uw omstandigheden.

De cursus wordt gegeven door

Adrienne Noordam. Zij is fysiotherapeut en geschoold **ZwangerFit docente.**

Waar

De zwangerschapscursussen vinden plaats bij Kinese Fysiotherapeuten in:

Het Gezondheidscentrum Delfzijl
Jachtlaan 90
9934 JD Delfzijl

Wanneer

Maandagavond: 19.30 uur

Kosten

€ 55,00

Aanmelden

U kunt zich opgeven voor de zwangerschapscursussen door het aanmeldformulier in te vullen. Deze is te krijgen bij uw verloskundige of bij de balies van Kinese Fysiotherapeuten.

Dit formulier kunt u ook vinden op de website van Kinese Fysiotherapeuten:

www.kinesefysio.nl

Voor meer informatie en aanmelding kunt u terecht bij:

Kinese Fysiotherapeuten

- ✓ Het Gezondheidscentrum Delfzijl
Jachtlaan 90,
9934 AD Delfzijl
- ✓ Gezondheidscentrum Overdiep
Stadshaven 23,
9902 AD Appingedam

tel.: 0596-613066

