



VAN ASCH VAN WIJCKSKADE 28 | 3512 VS UTRECHT | TEL (030) 870 06 06
INFO@FYSIOTHERAPIEBINNESTAD.NL | WWW.FYSIOTHERAPIEBINNESTAD.NL

ZwangerFit®

Aanmelden

Bel : 030-8700606

Mail: info@fysiotherapiebinnenstad.nl

Voor openingstijden van Fysiotherapie
Binnenstad kunt op onze website terecht:
www.fysiotherapiebinnenstad.nl



VOOR WIE?

De zwangere vrouw mag vanaf de 16e week van haar zwangerschap deelnemen aan de ZwangerFit® cursus Pre-partum. Je kan en mag, afhankelijk of je gezondheid dit toelaat, tot aan het einde van de zwangerschap doorgaan. Na de bevalling mag er tussen de 4e en 6e week gestart worden met de cursus of lessen ZwangerFit® Post-partum.

Inhoud

De actieve lessen ZwangerFit® hebben een vaste opbouw: eerst is er aandacht voor de warming up en lichte fitheidtraining ter verhoging van de conditie. Daarna wordt gericht geoefend op versterking en coördinatie van diverse spieren. Speciale aandacht wordt besteed aan coördinatie, stabilisatie en spierversterking van het bekken en de bekkenbodem. Er wordt geëindigd met ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen. Omdat de lichamelijke conditie per zwangere in de groep kan verschillen, wordt er rekening gehouden met ieders individuele niveau. Theorie wordt meegenomen tijdens de actieve lessen.

Wanneer

Zie onze website voor de actuele tijden en dagen.

Waar

Gezondheidscentrum Binnenstad, sportzaal van Fysiotherapie Binnenstad.
Van Asch van Wijckskade 28, 3512 VS Utrecht

Nodig

Handdoek, sportkleding, drinken. Er is een kleedkamer met douche aanwezig en er zijn kluisjes.

Door wie

De lessen worden gegeven door een ZwangerFit® docent.

Kosten

De actieve lessen vóór en na de bevalling bestaan uit een 5 of een 10 rittenkaart. Een overzicht met kosten ziet u op de tarievenlijst op onze website.

