

MamaFit voor jonge moeders Instappen mogelijk



MamaFit is een eigentijdse cursus voor jonge moeders. Vanaf 4-6 weken na de bevalling kun je onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut, tevens ZwangerFitdocente en fitnessinstructeur en bekkenbodem therapeute, trainen om o.a. uw buik-, bekkenbodem- en rugspieren in conditie te houden of te krijgen.

De jarenlange ervaring op het gebied van de zwangerschapsgym gebundeld met de laatste inzichten over bekkenpijn en de kennis van bekkenbodemproblemen rondom zwangerschap, bevalling en de periode daarna garanderen een professionele begeleiding. Adviezen betreffende evt. klachten van bekken en/of bekkenbodem kunnen in een vroeg stadium na de bevalling gegeven worden. Voordeel hiervan is dat de fitheid en spierkracht van buik-, rug- en bekkenbodemspieren snel getraind kunnen worden! De zogenaamde 'Noorse Medische Trainingstherapie' is hier voor erg geschikt gebleken.

Daarnaast wordt gebruik gemaakt van de basiselementen uit de aerobic, fitness en Perfect Pilates.

Door de specifieke deskundigheid en de signaleerfunctie van de fysiotherapeut (tevens ZwangerFit® docente) kan de actieve vrouw in de periode direct na haar zwangerschap, zo optimaal begeleid worden. Iedereen die zich opgeeft voor de 10-wekelijkse cursus MamaFit krijgt een intake.

MamaFit is een actieve cursus. Daarnaast kunnen theorielessen gevolgd worden (optioneel). Om weer sterker te worden na de bevalling kan je zo elke actieve les volgen en alleen deelnemen aan die theorie les die aansluit bij jouw behoefte op dat moment.

Onderwerpen die tijdens de theorielessen aan de orde kunnen komen zijn: babymassage, inbakeren, tiltechnieken, motorische ontwikkeling van de zuigeling met oa. aandacht voor preventie van voorkeurs-houdingen van de baby, borstvoedingsadviezen door lactatiekundige, mentale gevolgen van het moeder zijn.

Onze ZwangerFitdocentes, tevens fysiotherapeuten gespecialiseerd in behandelingen voor cliënten met bekkenpijn, rugpijn en bekkenbodemplachten, geven deze cursus.

Voor meer informatie over de actuele cursusdata kun je contact opnemen met de receptie van AFP-Sport op telefoonnummer (0592) 316 920 of mailen naar assen@afp-fysiotherapie.nl

Je kunt je voor de cursus MamaFit opgeven middels het aanmeldingsformulier verkrijgbaar bij de receptie van AFP-Sport. Je kunt het aanmeldingsformulier ook via www.afp-fysiotherapie.nl downloaden, invullen en mailen naar assen@afp-fysiotherapie.nl

Je bent van harte welkom bij

AFP Sport



**receptie: (0592) 316 920
whatsapp: 06 - 57505334**

**www.afp-fysiotherapie.nl
assen@afp-fysiotherapie.nl**