

Zwangerfit® voor de actieve vrouw



ZwangerFit® is een eigentijdse cursus voor de zwangere vrouw. In deze vernieuwde opzet van zwangerschaps-begeleiding is de jarenlange ervaring op het gebied van de zwangerschaps-gym gebundeld met de laatste inzichten over bekkenpijn en de kennis van bekkenbodemp Problemen rondom zwangerschap en bevalling.

ZwangerFit® is bedoeld voor de actieve vrouw vanaf de 16e week van de zwangerschap. Voordeel van starten met deze training is dat de fitheid en spierkracht van alle spieren langer behouden blijft. Adviezen betreffende belasting t.a.v. bekken, rug en bekkenbodem kunnen eveneens al in een vroeg stadium van de zwangerschap worden gegeven.

De actieve ZwangerFit® lessen kunnen eventueel voor zowel zwangere vrouwen als pas bevallen vrouwen tegelijk zijn. De indeling hiervoor is afhankelijk van de duur van de zwangerschap of van de tijd na de bevalling. Speciale aandacht wordt besteed aan coördinatie, stabilisatie en spierversterking van de spieren rondom het bekken en de bekkenbodempieren. Er wordt gebruik gemaakt van de basiselementen uit de aerobic en de fitness. Door de specifieke deskundigheid en

de signaleer-functie van de ZwangerFit®-docente, tevens fysiotherapeute en bekkenbodemptherapeute, kan de actieve vrouw in haar zwangerschap en in de periode daarna, optimaal begeleid worden.

Iedereen die zich opgeeft voor ZwangerFit® krijgt een intake.

ZwangerFit® heeft een scheiding van actieve lessen en theorielessen in de verhouding 3:1. De zwangere vrouw kan zo elke actieve les volgen en alleen deelnemen aan die theorie les die aansluit bij haar behoefte op dat moment. De theorie onderwerpen wisselen. Alle onderwerpen die betrekking hebben op de zwangerschap, baring en de periode direct na de bevalling kunnen aan bod komen.

ZwangerFit® is een nieuw product voor de fysiotherapeut die werkzaam is in de pre- en postpartum gezondheidszorg. ZwangerFit® is een beschermde titel en alleen voorbehouden aan fysiotherapeuten die een geregistreerde NVFB-ZwangerFit® opleiding hebben gevolgd, of aan geregistreerde bekkenfysiotherapeuten.

De Zwangerfitcursus wordt gegeven door 1 van onze NVFB Zwangerfit-docentes, tevens fysiotherapeuten gespecialiseerd in behandelingen voor cliënten met bekkenpijn, rugpijn en bekkenbodempklachten. Voor meer informatie kun je bellen met onze receptie (0592) 316 920

Je kunt je voor de cursus ZwangerFit® 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