

Fysio Lady

Fysio Lady is een eigentijdse cursus voor jonge moeders. Vanaf 4-6 weken na de bevalling kun je onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut, tevens Zwangerfit-docente en fitnessinstructeur en bekkenbodemptherapeute, trainen om o.a. uw buik-, bekkenbodemp- 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 bekkenbodemp Problemen rondom zwangerschap, bevalling en de periode daarna garanderen een professionele begeleiding.

Adviezen betreffende evt. klachten van bekken

en/of bekkenbodemp kunnen in een vroeg stadium na de bevalling gegeven worden. Voordeel hiervan is dat de fitheid en spierkracht van buik-, rug- en bekkenbodemp spieren 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 **Fysio Lady** krijgt een intake.

Fysio Lady 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 voorkeurshoudingen van de baby, borstvoedingsadviezen door lactatiekundige, mentale gevolgen van het moeder zijn.

Anneke Stoker, fysiotherapeute, gespecialiseerd in behandelingen voor cliënten met bekken-, rug- en bekkenbodempklachten, tevens Zwangerfit-docente van AFP Fysio geeft deze cursus.

Je bent van harte welkom!

AANMELDINGSFORMULIER FYSIO LADY

Bankrelatie:

ING Bank 65 48 37 066

Ten name van:

AFP - Fysiotherapie Stoker / De Boer

KvK nr.:

01156024 0000

Deze oefengroep is specifiek voor jonge moeders vanaf 4-6 weken na de bevalling en eventueel tot 9 maanden na de bevalling!

Doel is het versterken van alle buik-, rug- en bekkenbodemspieren om overbelasting van de rug te voorkomen middels nauwkeurig gedoseerde Medische Trainings Therapie, gecombineerd met basiselementen uit de aerobic, fitness en Perfect Pilates. Heel geschikt als 'opstapje' naar je eigen sportactiviteiten, evt. samen met je medecursisten van Zwangerfit®.



- Ik ga akkoord met de betalingsvoorwaarden inzake deze cursus* van AFP-Fysio. (* zie [www.afp-fysiotherapie.nl>tarieven>betalingsvoorwaarden](http://www.afp-fysiotherapie.nl/tarieven>betalingsvoorwaarden))
Restitutie van lesgeld is niet mogelijk. Lessen die uitvallen t.g.v. ziekte o.i.d. van de docent, of lessen die 24 uur van te voren door de cursist zijn afgemeld kunnen in overleg met de docenten van AFP-Fysio gedurende de periode van de cursus worden ingehaald in of dezelfde groep of in een parallelgroep.

Kosten	€ 110,95 p.p. per kwartaal (10 lessen); losse les € 13,50 Wanneer men later instroomt zijn de kosten € 13,50 per lesuur p.p. Betaling na ontvangst factuur.	
Plaats	AFP-Fysio, Zuidersingel 18, 9401 KB Assen, Telefoon 0592 - 316920, Fax 0592 - 291015	
Contact	assen@afp-fysiotherapie.nl	
Cursusperiode		
Naam		
Geboortedatum	Datum bevalling	
Adres		
Postcode	Woonplaats	
Telefoonnummer		
E-mailadres	@	
Handtekening		

A.u.b. inleveren bij AFP-Fysio of mailen naar assen@afp-fysiotherapie.nl Deelname op eigen risico.

