

# 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](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.

|                       |   |                        |            |
|-----------------------|---|------------------------|------------|
| <b>Kosten</b>         | € 110,95 p.p. (per 10 lessen)<br>per lesuur, per theorieles: € 13,50<br><b>Betaling na ontvangst factuur.</b> |                        |            |
| <b>Plaats</b>         | AFP-Fysio, Industrieweg 10, 9403 AA Assen, Telefoon 0592 - 316920 WhatsApp ( 06 ) 57 50 53 34                 |                        |            |
| <b>Contact</b>        | assen@afp-fysiotherapie.nl  |                        |            |
| <b>Cursusperiode</b>  |   |                        |            |
| <b>Naam</b>           |   |                        |            |
| <b>Geboortedatum</b>  | dd/mm/jjjj  | <b>Datum bevalling</b> | dd/mm/jjjj |
| <b>Adres</b>          |   |                        |            |
| <b>Postcode</b>       | 0000 XX   | <b>Woonplaats</b>      |            |
| <b>Telefoonnummer</b> |   |                        |            |
| <b>E-mailadres</b>    | @   |                        |            |
| <b>Handtekening</b>   | Je handtekening kan worden geplaatst bij aanvang van de cursus.   |                        |            |

**A.u.b. inleveren bij AFP-Fysio of mailen naar [assen@afp-fysiotherapie.nl](mailto:assen@afp-fysiotherapie.nl) Deelname op eigen risico.**

