



Benieuwd naar ZwangerVitaal en MamaVitaal?

Via onze site www.fysiotherapiekompas.nl/programmas/ zwangervitaal vind je de actuele tijden en informatie over de kosten. Ook kun je je daar aanmelden middels een intakeformulier.



**kom
pas**
gezondheidscentrum

Geeft richting aan gezondheid

Jacques Perkstraat 1
inrit aan de Staringstraat
7552 JR Hengelo
074 - 250 41 34
info@fysiotherapiekompas.nl
www.fysiotherapiekompas.nl



Specialisaties binnen de praktijk

Fysiotherapie Kompas is een praktijk voor gespecialiseerde fysiotherapie. U kunt hier terecht voor:

- Kinderfysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Manueel therapie
- Reguliere fysiotherapie
- Sportfysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie
- Geriatriefysiotherapie
- Psychosomatische therapie
- Oncologie fysiotherapie
- Bedrijfsfysiotherapie
- Oefentherapie Cesar
- Echografie
- Dry Needling
- Hydrotherapie
- Leefstijlcoaching

**kom
pas**
fysiotherapie

zwanger & mama vitaal



**BLIJF FIT
STERK EN
VITAAL**

Wil jij fit, sterk en vitaal zijn en blijven tijdens de gehele zwangerschap en sneller herstellen na je bevalling? Aandacht voor het voorkomen of verminderen van mogelijke bekken(bodem) problemen en andere fysieke klachten? ZwangerVitaal en MamaVitaal helpen je hierbij en zijn geschikt voor alle vrouwen, ongeacht sportachtergrond of conditie, die actief en op een verantwoorde wijze willen bewegen tijdens de zwangerschap en/of na de bevalling.



ZwangerVitaal

Tijdens de cursus ZwangerVitaal leer je je veranderende lichaam kennen en goed te gebruiken. Er is ruimte voor jouw persoonlijke behoeftes en wensen. Ook wordt ingegaan op diverse onderwerpen die te maken hebben met de zwangerschap, de bevalling en de periode daarna. De partner wordt ook betrokken bij je zwangerschap door middel van een partneravond.

MamaVitaal

Ook na je bevalling ben je van harte welkom! Tijdens de cursus MamaVitaal is er aandacht voor:

- Buik- en bekkenbodemspieren
- Houding
- Tiltechnieken
- Algehele conditie en kracht
- Informatieverstrekking voor moeder en kind
- Babymassage

Wanneer trainen?

Je kunt van start gaan vanaf 16 weken zwangerschapsduur en vanaf zes weken na de bevalling. Tijdens deze cursussen wordt getraind onder professionele begeleiding van een bekkenfysiotherapeut en een fysiotherapeut.