

Wat is Zwangerfit®?

NVFB-ZwangerFit® is een eigentijdse en actieve cursus die zich onderscheidt van de reguliere zwangerschapsgym omdat er actief getraind wordt. De cursus heeft een preventief karakter, dat wil zeggen ter voorkoming van het ontwikkelen van klachten. Uit onderzoek blijkt dat NVFB-ZwangerFit® een positief effect heeft op je vitaliteit tijdens en na de zwangerschap.

Voor wie is Zwangerfit®?

NVFB-ZwangerFit® is bedoeld voor de actieve vrouw in haar zwangerschap en daarna. Deelnemen kan al vanaf 16 weken zwangerschap en 4 tot 6 weken na de bevalling mag je weer starten.

Wat wordt er geoefend?

In de lessen zal het accent liggen op het behoud van conditie, kracht, stabilisatie en coördinatie om zo vitaal mogelijk je zwangerschap te ervaren. Ook worden er specifieke oefeningen aangeleerd ter voorbereiding op de bevalling; bekkenbodemb- en ademhalings-oefeningen. Naast de actieve lessen worden er ook theorielessen verzorgd.

Intake

De cursus begint met een individuele intake. Tijdens de intake zullen de persoonlijke wensen en verwachtingen besproken worden. Ook is er aandacht voor eventueel aanwezige (zwangerschapsgerelateerde) klachten.

Overige informatie

Vragen over actuele trainingstijden, kosten en locatie? Of wil je je opgeven voor de cursus? Reageer dan via het contactformulier op onze website: www.boersmacs.nl

NVFB-Zwangerfit®

De ideale manier om je zwangerschap,
bevalling en de periode daarna goed
voorbereid en vitaal te beleven!



Boersma CS fysiotherapie, training en reïntegratie