

ZWANGERFIT

Bent u zwanger en wilt u zich zo lang mogelijk fit voelen, met zo min mogelijk klachten? Of bent u net bevallen en wilt u weer op uw oude sportniveau terug komen? Dan kan ZwangerFit zeker iets voor u betekenen!

ZwangerFit is bedoeld voor de actieve vrouw tijdens haar zwangerschap, maar ook na de bevalling.

De cursus heeft een scheiding van actieve lessen en theorie lessen. De actieve lessen ZwangerFit hebben een vaste opbouw: eerst is er aandacht voor de warming-up en lichte fitheidstraining ter verhoging van de conditie. Daarna wordt gericht geoefend op versterking en coördinatie van diverse spieren. Speciale aandacht wordt besteed aan coördinatie, stabilisatie en spierversterking van het bekken en de bekkenbodem. Er wordt geëindigd met ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen.

ZwangerFit wordt door een aantal zorgverzekeraars vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Raadpleeg hiervoor uw zorgverzekeraar. De cursus bestaat uit 12 lessen en de kosten hiervan zijn per 1-3-2017 EUR 162,-. Als er na de cursus (maar nog voor de bevalling) nog behoefte is om te komen sporten, zullen de kosten EUR 16,50 per keer zijn. Na de bevalling kosten de lessen per keer EUR 13,50.

De cursus vindt plaats op de **dinsdagavond van 20.00-21.00 uur**. De lessen worden verzorgd door Brenda van Dronkelaar-Muis.