



## Zwanger en Bevallen

### Waarom?

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk om je zo goed mogelijk voor te bereiden op de bevalling en de periode daarna. Deze cursus helpt zwangerschapsklachten te voorkomen of te verminderen. Je gaat beter voorbereid de bevalling in en je herstelt makkelijker.

### Tien bijeenkomsten

*Beter Bewegen Zwanger en Bevallen* bestaat uit tien bijeenkomsten.

*voor de bevalling:*

6 bijeenkomsten van 1 uur

1 partneravond van 2 uur

*na de bevalling:*

3 bijeenkomsten van 1 uur.

### Voor wie?

Voor alle zwangere dames die zich met behulp van een ervaren professional goed op de bevalling willen voorbereiden.

### Aanmelden?

Stuur een email met je naam, adres, telefoonnummer, vermoedelijke uitrekendatum onder vermelding van zwangerschapsgym naar [rina@beterbewegen.nl](mailto:rina@beterbewegen.nl)

Afhankelijk van je uitrekendatum word je uitgenodigd voor de start van een cursus op woensdagavond **in de praktijk**.



## Zwanger en Bevallen

### Effectief en Efficiënt

Deze *actieve* zwangerschapscursus bereid je voor op de bevaling. Je krijgt *praktische informatie* over *zwanger zijn en bevallen en de periode daarna*, maar er wordt vooral veel *geoeft*! Natuurlijk is er ook gelegenheid om je ervaringen te delen met andere zwangere vrouwen.

Tijdens de partneravond staat de rol van de partner en de ondersteuning die hij/zij kan bieden centraal.

Tijdens de terugkomlessen werk je effectief aan een gezond en fit lichaam en daardoor pak je sneller de dagelijkse routine weer op. Je leert oefeningen waarmee je je buik-, rug- en bekkenbodemspieren versterkt, de conditie verbetert en klachten als incontinentie kunt voorkomen of verminderen.

### Wat kost het?

De **cursus** van 10 bijeenkomsten (11 uur) kost € 99,00 (inclusief BTW)\*.

\* *prijswijzigingen voorbehouden*

### Waar?

#### Praktijk voor Oefentherapie

**Ede**

**Rina Deijns**

Langenhorst 3

telefoon 0318-631931

mobiel 06-27138039

rina@beterbewegen.nl

www.beterbewegen.nl