



## BeterBewegen in je Zwangerschap

### Waarom?

Wanneer je net zwanger bent komen er allemaal vragen op je af. Je hoort vaak over bekkenklachten, zwangerschapschias, rugklachten, dikke voeten, spataderen, incontinentie, enz. Hoe kan jij zo veel mogelijk lichamelijke klachten tijdens de zwangerschap voorkomen?

### Twee Stappen

*Beter Bewegen in je zwangerschap* is een 1 op 1 workshop in twee stappen.

Stap 1: **inzicht** in de veranderingen in je houding en bewegingspatronen tijdens je zwangerschap en daarmee eventueel samenhangende klachten.

Stap 2: het **oefenen** van een goed en gezond opgebouwd houding en bewegingspatroon.



### Voor wie?

Voor alle zwangere dames die zo veel mogelijk lichamelijke klachten tijdens de zwangerschap willen voorkomen.





## BeterBewegen in je Zwangerschap

### Effectief en Efficiënt

In een uur heb je inzicht in jouw houding en bewegingspatronen en weet je waar je op kan letten om mogelijke klachten te voorkomen tijdens je zwangerschap.

### Wat kost het?

De **workshop** van 1 uur kost 35 euro (inclusief BTW)\* **in de praktijk.**

Wil je liever de workshop bij jouw **thuis**, dan kost het je 50 euro (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