

## Praktische informatie:

De trainingen worden gegeven in medisch centrum Vathorst door Ellen Kok; fysiotherapeut en Perfect Pilates instructeur.

### Kosten:

- €125,00 per 12 lessen voor **Zwanger in Beweging** en **Zwanger in Beweging gecombineerd met Perfect Pilates**.
- €65,00 voor 6 trainingen **Bewegen na de Zwangerschap**.
- €20,00 per koppel voor de **partnerles**.

### Meer informatie en aanmelding:

[ekok@fyzie.nl](mailto:ekok@fyzie.nl)



Wervershoofstraat 363  
3826 EM Amersfoort  
Tel: 033 - 4946396

# Trainingen rondom de zwangerschap



onder professionele  
begeleiding van een  
fysiotherapeut

## Zwanger in Beweging

**Zwanger in Beweging** is een training voor zwangere vrouwen, met het doel om fit en goed voorbereid naar de bevalling toe te leven. Daarbij zullen diverse aspecten van zwangerschap en bevalling aan bod komen. Elke les zal er, naast een inspanningsgedeelte, kort een stukje voorbereiding op de bevalling zijn. Te denken valt hierbij aan:

- ademhaling voor weeënopvang
- bekkenbodemp
- perstechniek
- pershouding
- houding t.a.v. babyverzorging

De trainingen bestaan uit een warming-up d.m.v. cardiotraining of low-impact. Vervolgens worden er spierversterkende oefeningen gedaan op de fitnessapparatuur, op de mat of met flexbanden. Daarna volgt een specifiek stukje voorbereiding op de bevalling en tenslotte eindigt de training met een cooling-down d.m.v. stretching of ontspanning.

## Zwanger in Beweging gecombineerd met Perfect Pilates

Bij deze training is de inhoud en opbouw van de trainingen vergelijkbaar met **Zwanger in Beweging**. Het onderdeel “spierversterkende oefeningen” is echter gebaseerd op de Perfect Pilates methode, waarbij het met name gaat om het verbeteren van de stabiliteit van het bekken en de rug. Er worden grondoefeningen gedaan ter versterking van de diepe rompspieren. Ook de oppervlakkige spieren van armen en benen worden getraind. Eventueel wordt de step of oefenbal als hulpmiddel gebruikt. Overige sleutelwoorden zijn: lenigheid, concentratie, beheersing en ademhaling.

## Partnerles

Praktische en informatieve les van anderhalf uur ter voorbereiding op de bevalling. De datum wordt in overleg met de geïnteresseerden gekozen.

## Bewegen na de Zwangerschap

**Bewegen na de Zwangerschap** is een cursus om na de bevalling op een verantwoorde manier met conditieopbouw en spiertraining op kracht en uithoudingsvermogen te beginnen. Starten kan minimaal vanaf vier tot zes weken na de bevalling.

Er wordt getraind aan de hand van de volgende thema's:

- Belasting-Belastbaarheid
- Bekkenbodemp
- Rompstabiliteit
- Ontspanning
- Inspanning
- Perfect Pilates

De cursus bestaat uit 6 trainingen van een uur.