

# Ben je onlangs bevallen?

De periode van “ontzangeren” en conditieopbouw is nu aangebroken. Het lichaam heeft geruime tijd veranderingen ondergaan, waarbij de invloed van hormonen groot was. Na de bevalling moet het lichaam weer langzaam herstellen van deze topprestatie. Om klachten - zoals bekkenklachten, rugklachten of problemen met de bekkenbodem - te voorkomen, is het verstandig om onder begeleiding te trainen.

**Medisch Centrum Vathorst** biedt je een serie van 6 trainingen aan om op een verantwoorde manier een begin te maken met conditieopbouw en spiertraining op kracht en uithoudingsvermogen:

## Bewegen na de Zwangerschap

In deze cursus wordt er getraind aan de hand van de volgende thema's:

1. Belasting en belastbaarheid:
2. Bekkenbodem
3. Oefenen op de Gymbal
4. Rompstabiliteit
5. Ontspanning en Inspanning
6. Perfect Pilates

Je kunt minimaal 6 weken na de bevalling al starten, afhankelijk van het herstel en de zwaarte van de bevalling . De 6 trainingen kosten in totaal €65,=.

Opgeven voor **Bewegen na de Zwangerschap** kan per mail: [ekok@fyzie.nl](mailto:ekok@fyzie.nl)

Graag tot ziens!

Ellen Kok  
Fysiotherapeut en Pilatesinstructeur  
[www.fyzie.nl](http://www.fyzie.nl)  
aanwezig: dinsdagavond-donderdag-zaterdagochtend



Fyzie is werkzaam in:

Zielhorst: 033-4553264  
Vathorst: 033-4946396  
Kattenbroek: 033-4560007  
Hooglanderveen: 033-4946396