

## Locaties

**Hooglanderveen** Fit2Move | Disselplein 4 | 3829 MD Hooglanderveen

**Zielhorst** Gezondheidscentrum Zielhorst | Trombonestraat 123 | 3822 CW Amersfoort

**Kattenbroek** Gezondheidscentrum Kattenbroek | De Herfstdraad 15 | 3823 CS Amersfoort

**Vathorst** Medisch centrum Vathorst | Wervershoofstraat 363 | 3826 EM Amersfoort

**Fyzie Zuid** Cartesiusstraat 2 | 3817 XP Amersfoort | 033 461 42 74

**fyzie**  
Fysiotherapie  
Amersfoort

033 204 80 00  
info@fyzie.nl

### Openingstijden

De tijden zijn per locatie wisselend.

Maandag van 07.30 tot 21.00 uur

Dinsdag van 08.00 tot 21.00 uur

Woensdag van 07.30 tot 21.00 uur

Donderdag van 08.00 tot 21.00 uur

Vrijdag van 07.30 tot 17.00 uur

Zaterdag\* van 09.00 tot 12.00 uur

fyzie.nl

\* Uitsluitend voor groepstrainingen op locatie Vathorst



**fyzie**  
Fysiotherapie  
Amersfoort

Trainingen rondom  
**de zwangerschap**

fyzie.nl



Misschien is het de eerste keer dat je moeder wordt en ben je benieuwd wat je allemaal te wachten staat. Of je bent opnieuw in verwachting en denkt terug aan eerdere ervaring(en). Hoe dan ook, belangrijk is het om fit en goed voorbereid naar je bevalling toe te leven.

Wij bieden je trainingen om je optimaal voor te bereiden op de bevalling en klachten tijdens de zwangerschap te voorkomen.

#### Zwanger in Beweging

Zwanger in Beweging is een training voor zwangere vrouwen, met als doel om fit en goed voorbereid naar de bevalling toe te leven. Hierbij komen diverse aspecten van zwangerschap en bevalling aan bod.

Elke les zal er, naast een inspanningsgedeelte, een kort stukje voorbereiding op de bevalling zijn. Te denken valt hierbij aan:

- Ademhaling voor weeënopvang
- Bekkenbodemp oefeningen
- Perstechniek
- Pershouding
- Houding t.a.v. babyverzorging

#### 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 gaat om het verbeteren van de rugstabiliteit door het versterken van de diepe rug, buik en bekkenbodempieren. Ook de beenspieren en armen worden getraind.

Het is een “back-to-basic” principe, dat wil zeggen dat de oefeningen uitgevoerd worden op een matje, eventueel met de step of oefenbal als hulpmiddel. Overige sleutelwoorden zijn: lenigheid, concentratie, beheersing en ademhaling.

#### Partnerles

De partnerles is een praktische en informatieve les van anderhalf uur, ter voorbereiding op de bevalling voor u en uw partner. 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, aan spiertraining op kracht en uithoudingsvermogen te werken. Hiermee kunt u vanaf zes weken na de bevalling starten.

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.

#### Locatie

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

#### Kosten

- Voor de cursus “Zwanger in Beweging” en “Zwanger in Beweging gecombineerd met Perfect Pilates” bedragen de kosten € 125 voor 12 lessen.
- € 65 voor 6 trainingen “Bewegen na de Zwangerschap”
- € 20 per koppel voor de partnerles

#### Wanneer

Informeer naar de tijden van de verschillende trainingsmogelijkheden.

#### Meer informatie en aanmelden

Kijk voor meer informatie op [www.fyzie.nl](http://www.fyzie.nl) of mail naar [ekok@fyzie.nl](mailto:ekok@fyzie.nl)