**Wil je je goed voorbereiden op de bevalling,   
fit blijven tijdens de zwangerschap en zo goed mogelijk herstellen na de bevalling? Doe dit dan op een leuke, actieve en verantwoorde manier en volg de ZwangerFit® cursus!**

**ZwangerFit®**

ZwangerFit® is een veelzijdige **zwangerschapscursus**. Het is een **informatieve, actieve en praktische cursus** waarin je **zwangerschap, de bevalling en de eerste tijd met je baby** centraalstaan. De cursus is gericht op preventie van zwangerschapsgerelateerde klachten in de lage rug, bekken en bekkenbodem. Daarnaast vermindert het de kans op urineverlies tijdens en na de bevalling. Binnen de ZwangerFit® is ervaring op het gebied van zwangerschapsgym gecombineerd met de laatste kennis vanuit de bekkenfysiotherapie over zwangerschapsgerelateerde klachten in het bekken- en bekkenbodemgebied.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat actief trainen tijdens de zwangerschap, een positief effect heeft op zowel moeder als kind:

* Minder incontinentie voor zowel urine als ontlasting, zowel tijdens als na de zwangerschap.
* Vermindering van de buikdruk en een adequate perstechniek leidt tot minder schade aan de bekkenbodem en minder verzakkingsklachten.
* Minder lage rug- en bekkenklachten.
* Stressreductie, betere glucose- en cholesterolwaarden, beperking van de gewichtstoename, een gunstig effect op de bloeddruk en het verbeteren of behouden van de conditie.
* Voor de baby worden positieve effecten genoemd als minder stress, een snellere bevalling en een hoger geboortegewicht (door de verhoogde doorbloeding van de placenta).

# Voor wie?

Je kunt aan ZwangerFit® deelnemen tijdens de zwangerschap, maar ook na de bevalling. Tijdens de zwangerschap kun je vanaf de 16e week met ZwangerFit® beginnen. Vanaf 6 weken na de bevalling kun je ZwangerFit® weer oppakken. Je kunt starten als je zelf merkt dat je er aan toe bent en doorgaan tot zelfs 9 maanden na de bevalling.

Voorafgaand aan de ZwangerFit® cursus ontvang je een intakeformulier om algemene gegevens, klachten en risico’s omtrent je zwangerschap in kaart te brengen.

**Cursusinhoud**

De cursus bestaat hoofdzakelijk uit actieve lessen op muziek. De aandacht van de oefeningen ligt vooral op coördinatie, stabilisatie, handhaven van de lichaamshouding, conditie en spierversterking. Tijdens de lessen wordt je deskundig begeleid door onze ZwangerFit® docenten.

**Voor/Tijdens de lessen**

* Zorg voor voldoende calorie-inname voor de training. Neem desnoods wat te eten mee (fruit, druivensuiker, koekje).
* Drink voldoende tijdens en na de training. Neem daarom een flesje water mee.
* Draag stevige, verende schoenen, bijvoorbeeld sportschoenen.
* Draag gemakkelijk zittende en goed ademende kleding. Laagjes kleding helpen om je warmte te reguleren.
* Neem een handdoek mee om op te kunnen zitten of liggen.
* Na een ziekteperiode, verkoudheid of koorts is het beter niet te intensief te trainen.

**Dag, tijdstip en locatie**

De ZwangerFit® lessen zijn op de maandagavond van 19.30 tot 20.30 uur. Dit is het praktische, actieve deel welke bestaat uit een warming-up, cardio training, spierkrachttraining en een cooling down. Er bestaat ook de mogelijkheid om naast de actieve lessen te kiezen voor de ZwangerFit® cursus met theorie. De theorie bestaat uit 6 lessen van 45 minuten tot een uur welke gepland worden buiten de actieve lessen. Hierbij wordt ingegaan op de zwangerschap, het bekken en de bekkenbodem, de bevalling, de ademhaling(stechnieken), persen en een partnerles. De ZwangerFit® lessen vinden plaats in Medisch Centrum de Pionier 2e verdieping, Hugo de Vriesstraat 19 in Nieuw Vennep.

**Tarieven**

Het tarief voor 15 ZwangerFit® lessen en   
6 theorielessen bedraagt € 220,00. Het is mogelijk de 15 actieve lessen zo te vedelen dat je bijvoorbeeld 10 lessen tijdens de zwangerschap en 5 lessen na de bevalling volgt. Mocht je onverhoopt te vroeg bevallen dan kun je de overige lessen gewoon na je bevalling volgen.

Ben je zwanger van je tweede kindje en heb je al eerder een zwangerschapscursus gevolgd, maar wil je wel actief blijven? Dan bedraagt de ZwangerFit® cursus bestaande uit 15 actieve lessen € 165,00.

**Vergoeding**

Voor de ZwangerFit® cursus hoef je niet in het bezit te zijn van een verwijzing van je huisarts of verloskundige. De lessen worden soms gedeeltelijk of geheel vergoed door je zorgverzekeraar. Wij adviseren je hiervoor je zorgpolis te raadplegen. De ZwangerFit® docenten kunnen je eventueel meer hierover vertellen.

**Vragen**

Voor vragen kun je contact opnemen met   
Sanne van Haaster (ZwangerFit® docent en fysiotherapeut) bereikbaar per e-mail via [balie@verheulenweerman.nl](mailto:balie@verheulenweerman.nl), [svanhaaster@verheulenweerman.nl](mailto:svanhaaster@verheulenweerman.nl) of telefonisch via telefoonnummer 0252-620600.

Scan de QR-code om direct op onze website te komen.





**ZwangerFit®**

ZwngerFit®