

# Zwangerschapskursus

## Bij de oefentherapeut

### Zo zie je de bevalling met vertrouwen tegemoet!

Zwanger zijn | Hoogzwanger zijn | Bevallen | Opstaan | Kraamtijd |  
Heel veel en vaak tillen: voor alle fases krijg jij professionele begeleiding van de oefentherapeut.

De oefentherapeut weet als geen ander hoe je gezond beweegt!

**De cursus start vanaf ongeveer 28 weken zwangerschap.**

### Wij bieden diverse lessen aan:

#### **Uitgebreide cursus**

- 6 lessen
- Les van een uur
- Met partnerles
- Ter voorbereiding op de bevalling en weinig of geen kennis
- Kosten 75 euro

#### Inhoud:

- Houding en beweging in het dagelijks leven
- Oefeningen ter voorkoming van zwangerschapsklachten
- Oefeningen voor optimale spierconditie
- Ademoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Concentratieoefeningen
- Oefeningen voor na de bevalling
- Tips en manieren van dragen en tillen van de baby

#### **Verkorte cursus**

- 3 lessen
- Les van een uur
- Geen partnerles
- Soort 'opfriscursus' bij behoefte aan minder uitgebreide cursus
- Kosten 40 euro

#### Inhoud:

- Houding en beweging in het dagelijks leven
- Ademoefeningen
- Ontspanningsoefeningen
- Concentratieoefeningen
- Oefeningen voor na de bevalling
- Tips en manieren van dragen en tillen van de baby

#### **Na de bevalling**

- 6 lessen
- Les van een uur
- Geen partnerles
- Opbouwen van de spierconditie en een goede houding.
- Kosten 75 euro

#### Inhoud:

- Houding en beweging in het dagelijks leven
- Tips en manieren van dragen, tillen en verzorging van de baby
- Oefeningen voor optimale spierconditie van oa. de rug, buik, benen en bekkenbodem
- Ontspanningsoefeningen

# Belangstelling?

**Maak vandaag nog een afspraak!**

**Of neem contact met ons op voor informatie:**

## **Praktijk Ermelo**

Renske Breure & Ilse van Anrooij  
Kerklaan 1, 3851 JV  
0341-498741  
[oefentherapie-ermelo.nl](http://oefentherapie-ermelo.nl)

## **Praktijk Harderwijk**

Lijanne Wildenbeest  
Vondellaan 160, 3842 EK  
0341-266353  
[mensendieck-harderwijk.nl](http://mensendieck-harderwijk.nl)

