

## OPBOUW VAN DE LESSEN

### Voor de bevalling:

1. kennismaking, uitleg en ontvangst van de cursusmap
2. bekken & (in)stabiliteit
3. klachten bij zwangerschap
4. ademhaling en ontspanning
5. houding en veilig tillen
6. partneravond
7. de bevalling
8. postpartum: bevallen en dan?

### Na de bevalling:

9. ontmoeting van de baby's
- 10-15. hoe krijg ik mijn oude figuur en conditie terug?

## VOORDELEN ZWANGER & BOOTCAMP

- meer energie
- positief effect op de baby
- betere conditie
- gezonde gewichtstoename
- minder kans op rug- en bekkenklachten
- bevordert een goede nachtrust
- zorgt voor goede doorbloeding van de placenta
- ontspannen gevoel en goed humeur
- sneller herstel na de bevalling
- sneller terugkrijgen van conditie en figuur
- sporten met zwangeren onder elkaar

*Sterk in beweging!*

## ZWANGER & BOOTCAMP

Hofland-Van Geest Sportbegeleiding biedt (sport)fysiotherapie, manuele therapie, cursussen en trainingen in Naaldwijk, Wieringen en Kwintseul.

### Naaldwijk

Schaepmanstraat 38a  
2672 AS Naaldwijk

### Kwintseul

Sportcomplex Quintus  
Leeuwerik 1c  
2295 PE Kwintseul

### Wieringen

Zorgtuinderij Nieuw Zuiderveld  
Heulweg 34b  
2291 BZ Wieringen

**T:** 0174 - 20 00 20

**E:** [info@hoflandvangeest.nl](mailto:info@hoflandvangeest.nl)  
[www.hoflandvangeest.nl](http://www.hoflandvangeest.nl)

hofland  van geest

SPORTBEGELEIDING

fysiotherapie en trainingen

## ZWANGER & BOOTCAMP



Blijf **FIT**  
tijdens én na je  
zwangerschap!

hofland  van geest

SPORTBEGELEIDING

fysiotherapie en trainingen

# ZWANGER & BOOTCAMP

Sporten tijdens de zwangerschap komt jou en je baby in wording alleen maar ten goede. Daarbij ben je na je bevalling veel sneller in shape als je tijdens je zwangerschap door blijft sporten.

Deze cursus is speciaal voor de zwangere vrouw, die gericht sporten wil combineren met specifieke informatie over de zwangerschap en de bevalling.

Samen met andere zwangere vrouwen, die even ver zijn in de zwangerschap, bereid je je actief voor op de bevalling. Je ontvangt een cursusmap waar veel informatie en tips in staan om op verantwoorde wijze je zwangerschap te doorlopen en veilig te bevallen. Na de bevalling wordt er getraind om weer op conditie te komen. Het sportgedeelte van alle lessen wordt, indien het weer het toestaat, buiten in het park gegeven. Bij slecht weer zal er binnen in de praktijk gesport worden.

De cursus bestaat uit 15 trainingen van 75 minuten die opgesplitst zijn in 8 lessen voor de bevalling en 7 lessen na de bevalling. Tijdens de eerste 8 trainingen wordt onder meer aandacht besteed aan rug en bekken(bodem), ademhaling, ontspanning en perstechnieken die bij de bevalling een grote rol spelen. Ongeveer 6 weken nadat de laatste deelneemster is bevallen, wordt de cursus voortgezet. De nadruk ligt

dan op hoe je jouw figuur en conditie weer terug krijgt.

De cursus wordt gegeven door een ervaren fysiotherapeute die speciaal voor deze doelgroep is geschoold.

## WANNEER KAN JE STARTEN MET DE CURSUS?

Als je 25 weken of langer zwanger bent kan je starten met de cursus. Alle cursisten zullen ongeveer dezelfde tijd uitgerekend zijn. Kijk op [www.hoflandvangeest.nl](http://www.hoflandvangeest.nl) wanneer voor jou de geschikte cursus start!

## WAAR EN OP WELKE AVOND WORDT DE CURSUS GEGEVEN?

De cursus wordt gegeven op dinsdagavond in onze fysiotherapiepraktijk in Naaldwijk aan de Schaepmanstraat 38a.

## KLEDING ADVIES TIJDENS DE CURSUS

Het is prettig om kleding te dragen die makkelijk zit tijdens het sporten en waar jij je prettig in voelt. Het wordt wel aangeraden om sportschoenen te dragen tijdens de cursus.

## WAT KOST ZWANGER & BOOTCAMP?

Voor de kosten van de cursus verwijzen wij je naar onze prijslijst op de website. Sommige zorgverzekeraars vergoeden deze cursus. Raadpleeg jouw eigen zorgverzekeraar om te kijken of deze cursus ook (deels) wordt vergoed.



## AANMELDEN VOOR ZWANGER & BOOTCAMP?

Je kunt je aanmelden via onze website of een mail sturen naar [info@hoflandvangeest.nl](mailto:info@hoflandvangeest.nl). Je krijgt dan een deelnameformulier toegestuurd welke je moet invullen en ondertekenen voor akkoord. Zodra wij deze ontvangen hebben, ontvang je van ons een bevestiging van je deelname. Wij adviseren je op tijd aan te melden om teleurstelling te voorkomen.

## MEER INFORMATIE

Voor meer informatie over Zwanger & Bootcamp kan je contact opnemen met onze praktijk.



**KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP [WWW.HOFLANDVANGEEST.NL](http://WWW.HOFLANDVANGEEST.NL) OF BEL 0174 - 20 00 20**