

BODY & BABY



Wil je lekker actief zijn tijdens je zwangerschap en geen informatie missen? Dan is deze cursus iets voor jou! Samen met maximaal 9 aanstaande moeders krijg je 1 uur training gericht op de juiste spiergroepen, met een individueel aangemeten trainings-schema, om fit je bevalling in te gaan en om na de bevalling sneller te herstellen. Ook is er aandacht voor ontspanning en ademhaling zoals het 'puffen'. Je wordt hierbij begeleid door een gespecialiseerd fysiotherapeut. Daarnaast krijg je informatie van de fysiotherapeut, de lactatiekundige, de draagconsulente en de verloskundige over allerlei thema's rondom zwangerschap, geboorte en jullie kindje.

WAAR?

SGE Meerhoven, Meerwater 27 in Eindhoven.

WANNEER?

Tien keer op maandagavond van 20.00 tot 22.00 uur.

MET OF ZONDER PARTNER?

Je partner is bij alle voorlichtingsavonden welkom vanaf 20.00 uur.

AANMELDEN:

Ga naar www.sge.nl/cursus

BODY & BABY

Lekker actief zijn tijdens je zwangerschap!

CURSUSINHOUD

Intake: Individueel met fysiotherapeut

Les 1: Fitness + uitleg over veranderingen in het lichaam, houding en bekkenbodemp tijdens de zwangerschap en na de bevalling

Les 2: Fitness + voeding van een kindje, zowel borst- als flesvoeding

Les 3: Fitness + de ontsluiting

Les 4: Fitness + de geboorte

Les 5: Fitness

Les 6: Fitness + coachingsgesprek over de veranderingen rondom ouderschap

Les 7: Fitness + info van verloskundige: taken verloskundige, wanneer te bellen voor de behandeling en omgaan met pijn

Les 8: Fitness + kraamzorg en praktijkavond borstvoeding

Les 9: Fitness + introductie in het dragen van je kindje

Les 10: Fitness + aandacht voor ontspanning en ademhaling tijdens de bevalling

WANNEER DEELNEMEN?

De beste periode om de cursus te volgen is vanaf 20 weken, het laatste moment om te starten is vanaf 27 weken. Wil je nog langer blijven sporten dan kan dat voor 9 euro per les.

KOSTEN?

Voor 10x trainen en alle informatie die je nodig hebt, betaal je 190 euro. Bij je zorgverzekeraar kun je navragen of je dit vergoed krijgt.

MEER INFORMATIE?

Kijk op www.sge.nl/cursus