

# POWERPRAMMING

## Sporten samen met je kind

Als je na je bevalling fit wilt worden samen met je baby, dan is Powerpramming iets voor jou!

Powerpramming is een ideale training speciaal ontwikkeld voor jonge moeders. Deze workout is bedacht en opgezet in Engeland door Liz Stuart en inmiddels een groot succes. Nu ook in Nederland.



## Hoe wordt de powerpramles opgebouwd?

Er wordt gestart met een warming up gevolgd door een workout met een mix van wandelen en powerwalking. Daarna worden er verschillende oefenprogramma's doorlopen waarbij er extra aandacht wordt besteed aan de bekkenbodem-, rug- en buikspieren. Deze combinatie van trainen zorgt voor een betere conditie, vetverbranding en spierversterking. We sluiten af met een cooling down en enkele stretchoefeningen.



## Wanneer kun je beginnen met Powerpramming?

Bij een natuurlijke bevalling na 8 weken, bij een keizersnede na 10 weken of in overleg met de gynaecoloog, verloskundige of huisarts.

## Heb ik een speciale kinderwagen nodig?

Nee. Een gewone kinderwagen of buggy is prima. Het is wel aan te raden er één te gebruiken die op een goede hoogte is afgesteld en bij voorkeur luchtbanden heeft.

## Wordt Powerpramming gegeven door een gekwalificeerde therapeut?

De cursus wordt gegeven door een ervaren Oefentherapeut Mensendieck.

## Wat doen de baby's als we aan het oefenen zijn?

Oudere baby's vinden het erg interessant en kijken gefascineerd naar alle bewegingen. De kleinere baby's worden door de bewegingen vaak slaperig en blijven in de kinderwagen.

## Mag ik mijn andere kinderen meenemen?

Nee, de lessen zijn uitsluitend voor moeders met kinderen die nog in een kinderwagen zitten.

## Hoe lang duurt een Powerpramming klas?

Een uur

### Informatie over Powerpramming?

Ingrid Groenesteijn  
Oefentherapeut Mensendieck

Pauwenburg 160c  
8226 TA Lelystad  
t 0320 413793  
m 06 18 333 682

e [info@beweegwijzer-oefentherapie.nl](mailto:info@beweegwijzer-oefentherapie.nl)  
w [www.beweegwijzer-oefentherapie.nl](http://www.beweegwijzer-oefentherapie.nl)

