

In balans zwanger

Wil je je goed voorbereiden op je bevalling en je conditie optimaal houden tijdens je zwangerschap? Dan is de les In balans zwanger er voor jou!



Tijdens de groepslessen werk je op een positieve manier naar de geboorte van je kindje toe. Je doet diverse oefeningen om je lichaam in balans te brengen en te houden tijdens je zwangerschap. Ook krijg je oefeningen en informatie om je goed voor te bereiden op de bevalling en de kraamperiode. De lessen In balans zwanger kun je gedurende je zwangerschap tot aan de bevalling volgen. Om je samen met je partner voor te bereiden op de bevalling wordt er regelmatig een speciale partnerles ingepland.

Oefentherapeut Mensendieck Ingrid Groenesteijn van Beweegwijzer Oefentherapie verzorgt de lessen.

Benieuwd naar deze les? Je bent van harte welkom om een les te proberen!

Kijk op de website van of neem contact op met groepslessenstudio Balans en Dans wanneer de lessen worden gegeven.

De kosten voor 10 lessen zijn 125,-.
Kijk voor mogelijke (gedeeltelijke) vergoeding van In balans zwanger je zorgverzekeringpolis na.

In balans zwanger

Inhoud van de lessen:

- Houdings- en bewegingsadviezen
- Oefeningen voor de zwangerschapsperiode en na de bevalling
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- Oefeningen voor de bekkenbodem
- Praktische oefeningen om weëen op te vangen en te persen
- Tips en oefeningen om met mogelijke zwangerschapsklachten om te gaan
- Informatie over de bevalling en kraamperiode
- Ondersteunende rol van je partner bij de bevalling
- Ademhalings-, ontspannings- en mindfulnessoefeningen

