



In balans zwanger

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



Tijdens deze 8-weekse cursus 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.

Om je samen met je partner voor te bereiden op de bevalling wordt er elke cursus een speciale partnerles ingepland.

De cursus wordt door Oefentherapeut Mensendieck Ingrid Groenesteijn van Beweegwijzer Oefentherapie gegeven. De kosten voor deze cursus zijn 120,- voor 8 lessen van een uur.

Kijk voor mogelijke (gedeeltelijke) vergoeding van In balans zwanger je zorgverzekeringsspolis na.

Neem contact op met Beweegwijzer Oefentherapie waar en wanneer de cursus gegeven wordt.

In balans zwanger

Inhoud van de lessen:

- Houdings- en bewegingsadviezen
- Oefeningen voor de zwangerschapsperiode en na de bevalling
- Ademhalings-, ontspannings- en mindfulnessoefeningen
- 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

