

## **Wat is ZwangerFit®?**

ZwangerFit® is een eigentijdse, actieve vorm van zwangerschapsbegeleiding gegeven door een hierin gespecialiseerde fysiotherapeute.

Bij ons in de praktijk worden deze lessen gegeven door **Jasmijn Egers**.

De cursus is niet alleen geschikt voor vrouwen die al sporten. Het is juist ook voor vrouwen die niet sporten een goed moment om nu te beginnen!

Het doel is om een fit lijf te hebben gedurende de zwangerschap, tijdens de bevalling en daarna. Natuurlijk besteden we ook aandacht aan allerlei aspecten rondom zwangerschap en bevalling.

Je kunt al instromen vanaf 12 weken zwangerschap en 6 weken na de bevalling kan de training weer hervat worden. Bij ons kun je door blijven trainen tot 9 maanden na de bevalling.

## **Kosten**

De kosten per maand bedragen € 45,-

Dit is inclusief een intake vooraf en de wekelijkse trainingen op woensdagavond

Het contract is voor tenminste 3 maanden, met stilzwijgende verlenging van telkens een maand.

Check ook even je zorgverzekeraar! ZwangerFit® wordt door veel zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.

## **Intake**

De cursus start met een intake om de wensen en verwachtingen met elkaar af te stemmen. Daarbij wordt ingegaan op jouw persoonlijke situatie.

## **Cursus**

De cursus bestaat uit actieve training van 60 minuten met aandacht voor arm- been- rug- buik en bekkenbodemspieren ter voorkoming en/of vermindering van klachten tijdens de zwangerschap en het herstel na de bevalling. Tijdens de lessen komt ook theorie over houding en beweging, ademhalingstechnieken, de bevalling en de kraamperiode aan bod.

## **Voor wie bedoeld?**

ZwangerFit® is voor zowel de zwangere als de net bevallen vrouw. Een leuke en gezellige vorm van groepsgewijs trainen met mede zwangeren!

## **Wanneer?**

De trainingslessen zijn iedere woensdagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur.

## **Partnerles**

Tijdens de partnerles leert met name de partner over zijn rol gedurende de bevalling en herhalen we de behandelde theorie.

Kom gerust eerst langs voor een proefles!

### Verbijzonderingen binnen ons team:

- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Orofaciale (kaak) fysiotherapie
- Oncologiefysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie

### Aandachtsgebieden:

- Sportfysiotherapie
- Medische trainingstherapie
- Spanningsgerelateerde klachten
- Medical Taping
- ZwangerFit

### Overige doelgroepen:

- Mensen met overgewicht en/of Diabetes Mellitus 2
- Team5: voor kinderen en jongeren met overgewicht
- Mensen met reumatische klachten
- Mensen met COPD
- Mensen met hartklachten
- ONCONET
- Rug scholing
- FIT5: voor jongeren tussen 6-16 jaar om met plezier te sporten
- Schoudernetwerk

### Vrije Fitness

## Informatie over ZwangerFit®

Adres:  
Fysiotherapie de Vijfhoek  
GZC Spikvoorde  
M.C. Escherweg 4c  
7425 RJ Deventer

E-mail praktijk:  
[info@fysiotherapievijfhoek.nl](mailto:info@fysiotherapievijfhoek.nl)

Telefoon:  
0570-657453

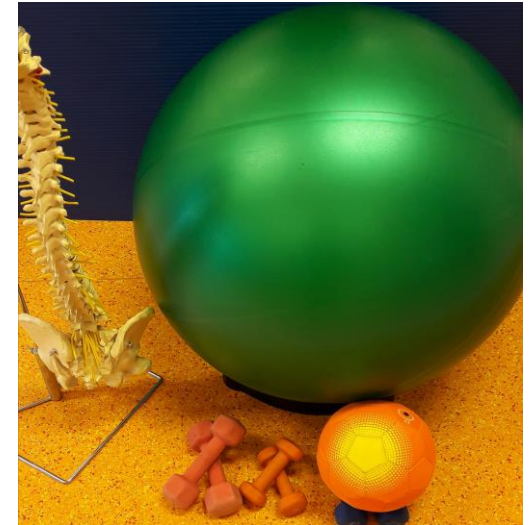
E-mail Jasmijn Egers  
[egers@fysiotherapievijfhoek.nl](mailto:egers@fysiotherapievijfhoek.nl)  
BIG-nummer: 09929116804

### Privacyregels

De praktijk heeft op haar website een privacyverklaring gepubliceerd.

Versie augustus 2023

# ZwangerFit®



Groepsgewijze training en theorie tijdens de zwangerschap en daarna!