

### **Wat bieden wij aan?**

- Behandeling bij spataderen rondom zwangerschap (en daarbuiten)
- Fysiotherapie bij zwangerschapsgerelateerde klachten
- Ontspanning bij bijvoorbeeld harde buiken
- Partnerles (theorie)
- ZwangerFit Aqua
- ZwangerFit Massage

### **ZwangerFit Aqua**

Met dit programma train je gemiddeld één keer in de week in het therapiebad. Oefeningen voor kracht, balans, conditie en ontspanning wisselen elkaar af. Door bewegingen groter of sneller uit te voeren, is het mogelijk om het zwaarder te maken. Hierdoor is meedoen mogelijk voor alle niveau's, voor alle vrouwen die 14 tot 42 weken zwanger zijn. Ook met bekkenklachten kan worden meegedaan, we geven tips hoe je de oefeningen het beste kan doen om niks te forceren.

### **ZwangerFit Massage**

Om ruimte te maken voor de baby worden spieren en gewrichten lossen en soepeler. Deze veranderingen kunnen ervoor zorgen dat je sneller moe bent en kunnen zorgen voor klachten aan je nek- en schoudergordel, je rug of bekken. Een zwangerschapsmassage helpt om deze klachten te verminderen.

### **Ontspanningsles**

Een les waarbij partner of ander gewenst persoon meegenomen kan worden. Deze persoon gaat ervoor zorgen dat jij lekker kan ontspannen. Deze les is in overleg te plannen. Duur totaal 60 minuten.

### **Partnerles**

Een praktisch ingestelde les over wat jouw partner wel en niet kan doen om je bij te staan tijdens de bevalling. Deze les is in overleg te plannen en duurt ongeveer 1,5 uur.

### **Meer informatie**

Voor actuele informatie over de lessen, kosten en locatie(s) kan je onze website bezoeken: <https://www.fysioholland.nl/zwangerfit>, telefonisch contact met ons opnemen via 06 28 05 67 31 of mailen naar [zwangerfitgooi@fysioholland.nl](mailto:zwangerfitgooi@fysioholland.nl).