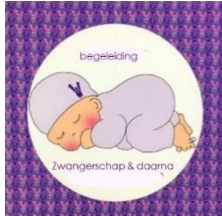




MAMAFIT

Info over de cursus MamaFit PLUS



MamaFit is een complete cursus na-gym. Naast herstel van fitheid en conditie, wordt aandacht besteed aan het weer goed functioneren van de bekkenbodemspieren en het in balans komen van je bekken én van jezelf! We trainen vooral de BBBB (buik-billen-benen-bekkenbodem). De training bouwt op van 'slow impact' naar 'high impact'. Je kunt al meedoen vanaf 4-6 weken na de geboorte van je baby. Je hoeft niet sportief te zijn.

MamaFit PLUS voor preventie bekken(bodem)klachten

Wij trainen specifiek voor preventie van bekken(bodem)klachten die met zwangerschap en bevalling te maken kunnen hebben, zoals bekkenpijn, urineverlies of een verzakkingsgevoel.

Actieve lessen

De lessen hebben als opbouw: warming up, spierversterkende oefeningen met de nadruk op lage rug en bekken en bekkenbodetraining en cooling down. We trainen 'high impact' met aandacht voor ieders individuele belastbaarheid. Bij mooi weer trainen we geregeld buiten!

Theorie

In iedere MamaFit les worden kort onderwerpen besproken die te maken hebben met de onzwangering en het herstel van je bekken en bekkenbodem.

1. Veranderingen na je bevalling
2. Lage rug- en bekkenpijn
3. Bekkenbodemklachten
4. Buikdruk en diastase
5. Combi van werk-privé en jezelf versus kindje(s)-partner

Babyshower

Om de 2-3 maanden houden we een babyshower. Dit is een gezellige koffieochtend met alle cursisten van MamaFit en hun baby. Leuk om ieders kindje te bewonderen en bij te kletsen!

Lestijd MamaFit

- Je mag meedoen vanaf 4-6 weken na je bevalling, maar later kan natuurlijk ook
- Intake MamaFit: startdatum in overleg / tijd intake: een half uur vóór je 1^e les
- Trainen: wekelijks naar keuze op maandag of woensdag van 20.00-21.00 uur
- Babyshower: woensdag van 11.00-12.00 / om de 2-3 maanden

Intake

Bij aanmelding ontvang je een intakeformulier met vragen over je bevalling en eventuele klachten op bekken(bodem)gebied. Vóór aanvang van je eerste les wordt dit met je door genomen door de bekkenfysiotherapeut tijdens de intake .

Nieuwsbrief

Iedere maand wordt een Nieuwsbrief gemaild met actuele informatie over de lessen.



Groepsapp MamaFit

We hebben een groepsapp voor de MamaFit groep. Hierin wordt gemeld wanneer de volgende Babyshower is, of we buiten gaan trainen e.d. Het is gebleken dat cursisten dit een leuke manier vinden om elkaar te leren kennen, maar de app wordt niet overdreven of dagelijks gebruikt. Bij toestemming plaatsen we je tel.nr in de groepsapp.

App bekkenbodem

Alle geregistreerde bekkenfysiotherapeuten in Nederland zijn betrokken geweest bij de ontwikkeling van de app Bekkenbodem. Deze is gratis te downloaden voor iPhone of Android mobiel. Boordevol info over de bekkenbodem, klachten en oefeningen. Er staat ook een apart gedeelte op voor zwangeren. Altijd handig om te hebben!

Abonnement

Het abonnement MamaFit is €60,- euro voor intake + 5 lessen, dit kun je steeds verlengen met 5 keer voor €50,-. We hanteren een 'knipkaart' systeem, dit houdt in dat niet gekomen lessen niet worden afgeschreven, met een houdbaarheidsdatum van 6 weken. De lessen die je nog 'over' had van ZwangerFit, kun je ook gebruiken voor lessen MamaFit. Neem het ingevulde intakeformulier mee naar je intake + 1^e les, dan neemt de bekkenfysiotherapeut het met je door.

Losse les

Wij kennen geen proefles. Dit omdat we bij deelname rekening willen houden met eventuele complicaties van onze cursisten, wat alleen beoordeeld kan worden door een intake voorafgaand aan deelname van de les(sen). Wél bieden we aan dat je éénmalig deel kunt nemen aan een intake + 1^e les. Hierna kun je besluiten door te gaan met de cursus of niet.

Vergoeding MamaFit

MamaFit valt onder de na-gym van de ZwangerFit cursus. De kosten van de cursus ZwangerFit kunnen (geheel of gedeeltelijk) vergoed worden door je zorgverzekeraar, mits je hiervoor aanvullend verzekerd bent. Let op: vaak vergoeden zorgverzekeraars deze kosten pas ná je laatste lesdag, dus niet op voorhand.

Kleding

Het is fijn als je stevige, verende (sport)schoenen draagt voor gebruik binnen. Draag verder gemakkelijk zittende en goed ademende kleding. Meenemen: vestje, handdoek om op te zitten/liggen en een flesje water. Voor buiten oefenen kunt je sport- of gymschoenen dragen.

Uw therapeut

Onze docenten MamaFit zijn (bekken)fysiotherapeut en gediplomeerd ZwangerFit® docent.

Abonnement

- € 60,-	5 lessen à 1 uur (3 maanden geldig)
- €12,50	intake / losse les

Een abonnement is persoonlijk en niet overdraagbaar en is maximaal 3 maanden geldig. De kosten van een abonnement worden voor max. 50% geretourneerd bij ernstige calamiteiten, waarbij minder dan de helft van het totaal aantal lessen verbruikt mag zijn.