



ZWANGERFIT

Info over de cursus ZwangerFit PLUS



ZwangerFit is een complete cursus zwangerschapsbegeleiding, met de nadruk op fit zijn én blijven en preventie van bekkenpijn en bekken(bodem)klachten. Daarnaast trainen wij specifiek voor preventie van bekken(bodem)klachten die met zwangerschap te maken kunnen hebben, zoals oefeningen bij bekkenpijn, urineverlies of een verzakkingsgevoel.

Voor wie

ZwangerFit is een actief beweegprogramma voor vrouwen tijdens hun zwangerschap. Je kunt al meedoen vanaf je 16^e zwangerschapsweek tot zolang het gaat. Je hoeft niet sportief te zijn!

Actieve lessen

Iedere ZwangerFit les start met een kort thema over zwanger zijn. Hierna volgen de actieve lessen met als opbouw: warming up, spierversterkende oefeningen met de nadruk op lage rug en bekken en bekkenbodetraining, ademhaling en ontspanning. De oefeningen zijn gericht op je zwangerschap en de bevalling. We trainen in de zwangerschap 'low impact'.

Bij mooi weer gaan we geregeld buiten trainen!

Theorie thema's

1. Veranderingen in je zwangerschap
2. Lage rug- en bekkenpijn
3. Bekkenbodemplachten
4. Ademhaling en buikdruk
5. Bevallende: ontsluitingsfase, persfase, ademhalingstechniek
6. Partnerles: praktische info over de bevalling en kraamperiode

Thema: Partnerles

Wanneer je >30 weken zwanger bent, kun je je opgeven voor de maandelijkse partnerles. Op deze 'bevalavond' nemen we praktische info en oefeningen door voor de bevalling: ontsluiting, ademhaling, weeën, perstechniek, kraambed en herstel.

Lestijd ZwangerFit

- Start: je mag al meedoen vanaf je 16^e week, maar later instromen kan natuurlijk ook
- Intake ZwangerFit: startdatum in overleg / tijd intake: een half uur vóór je 1^e actieve les
- Trainen: wekelijks naar keuze op maandag of woensdag van 19.00-20.00 uur
- Partnerles: data in overleg / op maandag van 20.00-21.00 uur / tussen je 32^e - 40^e week

Intake

Bij aanmelding ontvang je een intakeformulier met vragen over je zwangerschap en eventuele klachten op bekken(bodem)gebied. Vóór aanvang van je eerste les wordt dit door onze bekkenfysiotherapeut met je doorgenomen tijdens de intake (data in overleg).

Nieuwsbrief

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



Groepsapp ZwangerFit & MamaFit

We hebben een groepsapp voor de ZwangerFit en voor de MamaFit groep. Hierin worden geboortes gemeld, aan- of afmeldingen en mededelingen van onze kant (bijvoorbeeld wanneer we buiten gaan trainen of wanneer een partnerles is). 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 zwangere vrouwen. Altijd handig om te hebben!

Abonnement

Je abonnement start met een intake + 10x lessen ZwangerFit voor €110,-. Daarna kun je steeds verlengen met 10 keer voor € 100,-. We hanteren een 'knipkaart' systeem, dit houdt in dat niet gekomen lessen niet worden afgeschreven, met een houdbaarheidsdatum van 12 weken. Je abonnement wordt 'bevroren' zodra je laatste les voor je bevalling is geweest. De ZF lessen die je 'over' hebt na je bevalling, worden gebruikt voor je abonnement MamaFit.

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 lessen. 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 ZwangerFit

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 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 buitensport- of gymschoenen dragen.

Docenten

Onze ZF&MF trainers zijn allen (bekken)fysiotherapeut en gediplomeerd ZwangerFit® docent

Abonnement

- | | |
|----------|---|
| - €120,- | 10 lessen à 1 uur p.w. / 6 maanden geldig
(de partneravond telt als 1 les, hierbij is je partner gratis) |
| - €12,50 | intake / losse les |

Een abonnement is persoonlijk en niet overdraagbaar en is maximaal 12 weken 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.