

# BODY & BABY



Wil je lekker actief zijn tijdens je zwangerschap en geen informatie missen? Dan is deze cursus iets voor jou! Samen met maximaal 9 aanstaande moeders krijg je 1 uur training gericht op de juiste spiergroepen, met een individueel aangemeten trainings-schema, om fit je bevalling in te gaan en om na de bevalling sneller te herstellen. Ook is er aandacht voor ontspanning en ademhaling zoals het 'puffen'. Je wordt hierbij begeleid door een gespecialiseerd fysiotherapeut. Daarnaast krijg je informatie van de fysiotherapeut, de lactatiekundige, de draagconsulente en de verloskundige over allerlei thema's rondom zwangerschap, geboorte en jullie kindje.

## **WAAR?**

SGE Meerhoven, Meerwater 27 in Eindhoven.

## **WANNEER?**

Tien keer op maandagavond van 19.30 tot 21.30 uur.

## **MET OF ZONDER PARTNER?**

Je partner is bij alle voorlichtingsavonden welkom vanaf 20.30 uur, behalve bij les 5.

## **AANMELDEN:**

Ga naar [www.sge.nl/cursus](http://www.sge.nl/cursus)

# BODY & BABY

Lekker actief zijn tijdens je zwangerschap!

## CURSUSINHOUD

- Intake: Individueel met fysiotherapeut
- Les 1: Fitness + uitleg over veranderingen in het lichaam, houding en bekkenbodem
- Les 2: Fitness + voeding van een kindje, zowel borst- als flesvoeding
- Les 3: Fitness + de ontsluiting
- Les 4: Fitness + de geboorte
- Les 5: Fitness + coachingsgesprek over de veranderingen rondom ouderschap
- Les 6: Fitness + info van verloskundige: taken verloskundige, wanneer te bellen voor de behandeling en omgaan met pijn
- Les 7: Fitness
- Les 8: Fitness + introductie in het dragen van je kindje
- Les 9: Fitness + kraamzorg en praktijkavond borstvoeding
- Les 10: Fitness + aandacht voor sport en trainen van bekkenbodem na de bevalling

## WANNEER DEELNEMEN?

De beste periode om de cursus te volgen is vanaf 20 weken, het laatste moment om te starten is vanaf 27 weken. Wil je nog langer blijven sporten dan kan dat voor 8 euro per les, de tijd kan dan wijzigen naar 20.30 tot 21.30 uur.

## KOSTEN?

Voor 10x trainen en alle informatie die je nodig hebt, betaal je 190 euro. Bij je zorgverzekeraar kun je navragen of je dit vergoed krijgt. Middels een fysiotherapeutische intake zal worden beoordeeld of gestart kan worden met de cursus en een programma worden opgesteld.

## MEER INFORMATIE?

Kijk op [www.sge.nl/cursus](http://www.sge.nl/cursus)