

# MAMA & FIT



Mama&Fit is de manier om na je zwangerschap weer te beginnen met sporten. In zes lessen word je onder begeleiding van een fysiotherapeut geholpen om je lichaam weer in balans te krijgen en de juiste start te maken om terug te gaan naar je eigen sport of om te beginnen met iets nieuws. Na je zwangerschap is het belangrijk om niet meteen weer van je lichaam te verwachten dat je op je oude niveau door kan gaan met sporten. Je diastase (wijken van de rechte buikspieren) wordt in kaart gebracht en eventueel behandeld (hiervoor worden apart afspraken gepland), de stabiliteit rondom bekken en lage rug wordt getraind en we maken een start met het verbeteren van je conditie.

## WAAR?

SGE Meerhoven  
Meerwater 27, Eindhoven.

## WANNEER?

Maandagavond van  
20.30 tot 21.30 uur.

## INFORMATIE

Voor meer informatie, neem contact op met Susanne van den Heuvel via:  
s.vandenheuvel@sge.nl of T. 040-7116240.

## KOSTEN?

Voor 6 lessen 75 euro.

## AANMELDEN:

Ga naar [www.sge.nl/zelf-aan-de-slag/cursussen-sge](http://www.sge.nl/zelf-aan-de-slag/cursussen-sge).