



Zwanger / Mama & Fit



Paramedisch Centrum Zutphen
Therapie & Training

Zwanger&Fit / Mama&Fit

Ben je zwanger en lukt het niet meer om jouw sport te doen? Wil je graag fit blijven tijdens en na de Zwangerschap? Misschien is deelnemen aan de cursus Zwanger&Fit en/of Mama&Fit bij het Paramedisch Centrum iets voor jou!

Zwanger&Fit en Mama&Fit is een actieve cursus waarin vrouwen gedurende de zwangerschap onder deskundige fysiotherapeutische begeleiding trainen en gecoacht worden. Doel: zo fit mogelijk zijn én blijven tijdens de gehele zwangerschap en snel herstellen na de bevalling. Tevens wordt aandacht besteed aan preventie van mogelijke problemen tijdens en na de zwangerschap.

Inhoud van de lessen

Een wekelijks actieve training tijdens de zwangerschap (16e-40e week). Aandacht voor signalering, preventie of verminderen van mogelijke bekken(bodem) klachten en andere complicaties tijdens de zwangerschap. Trainen op basis van individuele belastbaarheid en niet alleen op zwangerschapsduur. Er wordt in groepsverband getraind op fitheid en spierversterking, met aandacht voor de stabiliserende spieren rondom bekken en lage rug. Tevens is er aandacht voor bekkenbodentraining. Na de zwangerschap kan Mama&Fit gestart worden vanaf de 6e week na de bevalling.

Deskundige begeleiding

Lessen worden gegeven door een (bekken) fysiotherapeut. Wij werken samen met de verloskundigenpraktijk, gynaecologen, urologen.

Info

Kosten

Zwanger&Fit 12 lessen: 120 euro

Mama&Fit 4 lessen: 40 euro

Locatie

Paramedisch Centrum Zutphen
Verdijkstraat 20, 7204 PD Zutphen
Telefoonnummer: 0575- 530999

Tijden

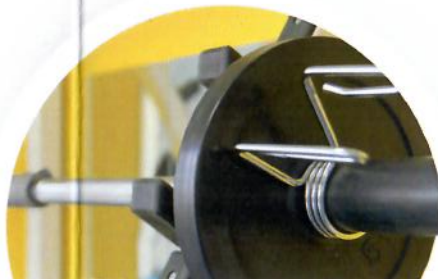
Vraag aan de balie van Paramedisch Centrum Zutphen naar de tijden van de cursusavonden. Bellen kan ook.

Info en opgave

We streven ernaar te starten tussen de 16e en 24e week van je zwangerschap. Dan is er de mogelijkheid om goed op te bouwen in conditie en kracht. Mama&Fit kan vanaf 6 weken na de bevalling gestart worden.

Lijkt het je leuk om deze cursus te doen, meld je dan nu aan via de contact link van PMCZ of via mailadres: info@pmcz.nl en vermeld:

- Naam, straat, postcode en woonplaats
- Telefoonnummer, geboortedatum en huisarts
- Aantal weken zwangerschap



Paramedisch Centrum Zutphen

“deskundigheid en persoonlijke aandacht”

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Bekkenfysiotherapie
- Bedrijfsfysiotherapie
- Parkinsonnet (specialisme Parkinson)
- Fyranet (specialisme Reumatische aandoeningen)
- Kaakfysiotherapie
- Dry Needling
- Trainingsprogramma's voor COPD
- Shockwave-therapie
- Valpreventie
- Medical taping
- Echografie
- Fysio – Fit
- Rug-Fit
- Zwanger & Fit / Mama & Fit
- Vrije training
- Persoonlijke begeleiding
- Trainingsprogramma's op maat door ervaren fysiotherapeuten
- Moderne apparatuur
- Ruime parkeergelegenheid



Paramedisch Centrum Zutphen
Therapie & Training

Verdijkstraat 20 • 7204 PD Zutphen

T (0575) 530 999 • F (0575) 572 782
E-mail info@pmcz.nl • www.pmcz.nl

rekeningnummer : NL64 INGB 0657 466 905