

Aanmelden

Fysiotherapie Bernisse: 0181-66 99 66
(optie 2)

Algemene informatie

- Onze praktijk is rolstoeltoegankelijk
- Er is ruime parkeergelegenheid
- We beschikken over douche- en kleedgelegenheid (dames/heren)
- Zie voor uitgebreide informatie onze website:
- www.fysiotherapiebernisse.nl

Onze vestigingen:

Hoofdvestiging:

Jacob Catsstraat 5
2985 BE Ridderkerk
☎ 0180 - 42 43 40
📠 0180 - 43 41 39

Pr. Margrietstraat 46
2983 EH Ridderkerk
☎ 0180 - 41 20 66

Gezondheidscentrum GOED
Jan Luykenstraat 8
2985 BV Ridderkerk
☎ 0180 - 46 44 23

Fysiotherapie Bernisse

Weth. Gelderlandlaan 3
3218 AX Heenvliet
☎ 0181 - 66 99 66

Sporthal De Haveling
Prinses Julianaplein 1
3211 XX Geervliet
☎ 0181 - 66 99 68

Fysiotherapie Voorburg

Klaverweide 54
2272 BV Voorburg
☎ 070 - 386 43 43

Zwangerfit informatiefolder



Fysiotherapie Bernisse

mail@fysiotherapiebernisse.nl

www.fysiotherapiebernisse.nl

Zwanger?

Wat leuk! Gefeliciteerd! Ben je nu op zoek naar een cursus met theorie over de zwangerschap en de bevalling, maar blijf je ook graag actief d.m.v. sporten en wil je je lichaam goed voorbereiden op de bevalling? Dan past ZwangerFit® perfect bij jou!

Meedoen aan Zwangerfit

Sporten tijdens de zwangerschap heeft een positieve invloed op het energieniveau, het algemeen welbevinden, de nachtrust en op de bloeddruk. Daarnaast zorgt sporten tijdens de zwangerschap voor sterkere spieren, en een betere darmfunctie.

Voor wie?

Een vrouw kan meedoen vanaf de zestiende week van de zwangerschap tot aan de bevalling met de ZwangerFit® pre partum cursus. Het is mogelijk om in te stromen en te stoppen wanneer u dit wenst. Iedereen oefent en sport op zijn eigen niveau en de oefenstof zal op u persoonlijk aangepast worden. Afhankelijk van de cursiste kan vanaf zes weken na de bevalling al weer deelgenomen worden aan de ZwangerFit® lessen post partum. Met deze post partum ZwangerFit® cursus leert u op een verantwoorde manier uw lichaam weer te belasten en hoe u klachten kunt voorkomen. Hierdoor wordt een goede basis gelegd om het sporten, werk en gewoon het drukke leven weer op te pakken.

Waar wordt Zwangerfit gegeven?

Zwangerfit vindt plaats in Medisch Centrum Heenvliet op maandagavond van 18.30 tot 19.30 uur.

Waarom Zwangerfit?

Voel je fit tijdens je zwangerschap en houd je conditie en spierkracht op niveau.

Actieve training met aandacht voor arm-been-, rug-, buik- en bekkenbodemspieren ter voorkoming of vermindering van klachten.

Gevarieerde lessen waarbij gebruik gemaakt wordt van oefenapparatuur en verschillende materialen.

Theorie over: houding en bewegen, ademhalingstechniek, pers-techniek, bekken en bekkenbodem, de kraamperiode en borstvoeding.

Bevordert het herstel en terugkeer na de bevalling.

Meer informatie:

Voor informatie, aanmelding of tarieven kunt u contact opnemen:

0181-669966 of mailen naar:
mail@fysiotherapiebernis.nl

Een redelijk aantal ziektekostenverzekeraars vergoedt de cursuskosten voor een groot deel, wij adviseren om dit bij uw verzekeraar na te vragen.