

Praktische Informatie

Dag en tijd? Woensdagavond van 17.30 tot 18.30 uur

Waar? Wisselende locaties op Texel, binnen en buiten

Kosten? €60 voor acht lessen. Kun je dit niet zelf betalen? Neem dan contact op met Sociaal Team van Gemeente Texel via telefoonnummer 14 0222.

Over de docent

Met passie en deskundigheid begeleidt Marleen (aanstaande) moeders in haar groepslessen. Zij is gespecialiseerd bekkenoefentherapeut én heeft ervaring met individuele therapie in haar praktijk Oefentherapie Texel, zo weet zij precies wat jij nodig hebt. Dankzij haar persoonlijke aanpak en energie haal je het beste uit jezelf en beleef je deze bijzondere periode vol vertrouwen en kracht.

Aanmelden & meer info:

06 302 949 86
info@oefentherapietexel.nl
www.oefentherapietexel.nl

Trainer:

Marleen van der Kuijl - Tromp
Bekkenoefentherapeut &
zwangerschapsdocent



De cursus wordt
vanuit de Gemeente
Texel aangeboden

Gemeente Texel

.txl

Zwanger & Fit

Beweeg samen, versterk je basis
en bereid je voor op de bevalling



Zwanger & Fit is een actieve en praktische cursus van acht weken. Onder begeleiding van een gespecialiseerde en ervaren bekkenoefentherapeut werk je aan een goede houding, bewuste bewegingen, effectieve ademhaling en ontspanning. Zo voorkom je klachten tijdens de zwangerschap en ga je goed voorbereid met een goede conditie bevallen. Waardoor je daarna ook sneller herstelt.

Er is veel persoonlijke aandacht voor wat jouw lichaam nodig heeft in deze bijzondere fase. Je volgt de lessen in je eigen tempo, zodat het programma volledig aansluit bij jouw behoeften en wensen. Daarnaast is het ontzettend leuk!



Voor wie?

De cursus is voor álle zwangere vrouwen, met of zonder sportachtergrond. Ervaar je al lichamelijke klachten? Ook dan kan deze cursus helpen. Instromen kan vanaf de 14e week van je zwangerschap en je kunt doorgaan zolang het goed voelt. Heb je al een dreumes rondlopen, ook dan ben je welkom. Neem tijd voor jezelf en kom mee bewegen! Je leert altijd wat nieuws. Wat is er nou leuker dan dat met andere (aanstaande) moeders te doen?

Wat kun je verwachten?

- Samen bewegen! (bij mooi weer buiten)
- Oefeningen voor rug, bekken en bekkenbodem
- Aandacht voor een goede houding bij je dagelijkse bewegingen
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- Voorbereiding op je bevalling
- No nonsens partnerles
- Adviezen voor herstel na je bevalling
- Babyreünie