



## Mensendieck postnatale zwangerschapscu

Praktijk voor oefentherapie Mensendieck

Kerkstraat 37 B  
2211Rc Noordwijkerhout

0252-370843  
[zwangerschapsgym@mensendieck-bollenstreek.nl](mailto:zwangerschapsgym@mensendieck-bollenstreek.nl)



## **Mensendieck postnatale zwangerschapscursus**

Tijdens de zwangerschap heb je al gemerkt dat je lichaam verandert. Na de bevalling kan je lichaam anders aanvoelen dan voor de zwangerschap. Het krijgen van een kindje is een ingrijpende verandering. Niet alleen in je leven, maar ook voor je lijf.

In de kraamtijd rust je uit, maar na enkele weken dient het 'normale leven' zich weer aan. Om weer goed te kunnen functioneren is het belangrijk dat je goed herstelt na de bevalling.

De oefentherapeut-Mensendieck helpt je om verantwoord spierkracht weer op te bouwen, spieren en gewrichten gunstig te gebruiken tijdens dagelijkse activiteiten en je houding te verbeteren (denk aan het verzorgen van je kindje, hervatten van huishoudelijke taken en je werk). Tevens is er aandacht voor preventie van klachten zoals ongewenst urineverlies en overige bekkenklachten na de bevalling.

De postnatale zwangerschapscursus is een opstapje naar het sporten toe. Vanaf 6 weken na de bevalling mag je met de cursus meedoen. Ondanks dat het groepslessen zijn zullen de oefeningen worden afgestemd op jouw individuele belastingsmogelijkheden.

In 6 lessen besteden we zorgvuldig aandacht aan

- de bekkenbodemspieren
- het juist gebruiken van de diepe dwarse buikspieren
- het bekken en de lage rug
- been-, bil-, rug- en buikspieren
- houding en beweging tijdens de verzorging van je kindje en overige veel voorkomende activiteiten
- oefeningen met de balansbal
- oefeningen die je samen met je kindje kan doen
- ..... en de laatste les is een workshop babymassage

De postnatale cursus wordt vaak gevolgd in combinatie met onze prenatale zwangerschapscursus. Voor de postnatale cursus kan je je apart opgeven. Het is niet noodzakelijk dat je bij ons ook de prenatale cursus hebt gevolgd. Informatie over de prenatale cursus kan je vinden in de folder of via de praktijk.

### **Wanneer geef je je op?**

Het liefst zo vroeg mogelijk, zodat je zeker bent van een plek. Je kan starten met de cursus vanaf 6 weken na de bevalling.

### **Startdata**

Om de zes/acht weken start er een postnatale cursusgroep. Je kan de praktijk bellen voor de exacte data.

### **Groepsgrootte**

4-6 personen

### **Kosten**

- Cursus postnataal € 65,-\*

Als je aanvullend verzekerd bent, wordt de cursus deels vergoed. De grootte van vergoeding hangt af van hoe je aanvullend verzekerd bent.

### **Duur**

6 lessen postnataal, incl. 1 les babymassage.  
Een les duurt 1 uur.

### **Tijd**

Donderdagavond: 20:30-21:30 uur  
of  
Zaterdagochtend 10:00-11:00 uur

### **Locatie**

Praktijk voor oefentherapie Mensendieck  
Kerkstraat 37 B  
2211RC Noordwijkerhout

### **Docent**

Karin Scheepstra, oefentherapeut Mensendieck

### **Aanmelden**

- Telefonisch: 0252-370843  
Per e-mail:  
zwangerschapsgym@mensendieck-bollenstreek.nl

### **Meer informatie**

E-mail: : zwangerschapsgym@mensendieck-bollenstreek.nl

\* cursusjaar 2011

