



Mensendieck zwangerschapscursus

Praktijk voor oefentherapie Mensendieck

Kerkstraat 37 B
2211RC Noordwijkerhout

Frederik Hendriklaan 44
2181TH Hillegom

0252-370843/06-57643101
zwangerschapsgym@mensendieck-bollenstreek.nl



Mensendieck zwangerschapscursus

Gedurende je zwangerschap ondergaat het lichaam vele veranderingen. Deze veranderingen hebben invloed op de belasting en belastbaarheid van je lichaam. Onbewust verandert je houding tijdens de zwangerschap door het groeien van de baby. Als gevolg hiervan kan ook de manier van bewegen veranderen evenals het gebruik van spieren.

In de praktijk zijn deze aanpassingen niet altijd even gunstig voor de gewrichten en spieren rond bijvoorbeeld je bekken, rug, nek of schouders. Gedurende je zwangerschap en ook na de bevalling kan deze veranderde manier van bewegen onnodige pijnklachten veroorzaken. Tijdens de Mensendieckcursus word je begeleid bij het ontdekken van je eigen houding en manier van bewegen. Wanneer dit klachten veroorzaakt gaat de therapeut samen met jou op zoek naar alternatieve houdings- en bewegingsmogelijkheden. Daarnaast is deze cursus ook gericht op het behoud van lichamelijke conditie. Het goed in conditie blijven vermindert de kans op typische zwangerschapsklachten en draagt bij aan een optimale voorbereiding op de bevalling. Verder heeft een goede lichamelijke conditie ook een positief effect op de herstelperiode na de bevalling.

Tijdens de prenatale cursus bereiden we je ook voor op de bevalling zelf. Aan bod komt o.a: informatie over de verschillende periodes van de bevalling, opvanghoudingen van weeën, ademhalingstechnieken, het persen en ontspanningstechnieken. Ondanks dat het groepsbijeenkomsten zijn zullen de oefeningen worden afgestemd op jouw individuele belastingsmogelijkheden.

Het is aan te raden om je ook voor de postnatale cursus op te geven. Zo kan je optimaal werken aan het herstel van je lichaam na de bevalling. Hier hoeft je nog niet direct over te beslissen. Je kan je tijdens de prenatale cursus opgeven. Informatie over de postnatale cursus kan je vinden in de folder die je kan downloaden van de website of via de praktijk.

Wanneer geef je je op? Het liefst zo vroeg mogelijk, zodat je zeker bent van een plek op de zwangerschapscursus. Je kan starten met de cursus vanaf week 24 van de zwangerschap.

Startdata Om de acht weken start er een prenatale cursusgroep. De startdata staan op de website.

Groepsgrootte 4-6 personen

Kosten

- Cursus prenataal € 85,-*

Als je aanvullend verzekerd bent, wordt de cursus mee vergoed. De grootte van vergoeding verschilt per verzekering.

Duur 8 lessen prenataal, incl. 1 partneravond. Een les duurt uur.

Tijd Noordwijkerhout: donderdagavond van 19:30-tot 20:30
Hillegom: maandagavond van 19:15 tot 20:15 uur

Locatie Praktijk voor oefentherapie Mensendieck

Kerkstraat 37 B
2211RC Noordwijkerhout

Frederik Hendriklaan 44
2181TH Hillegom

Docent Karin Piontek-Scheepstra, oefentherapeut-Mensendieck

Aanmelden

- Telefonisch: 0252-370843 of 06-57643101
- Per e-mail: zwangerschapsgym@mensendieck-bollenstree.nl

Meer informatie E-mail: zwangerschapsgym@mensendieck-bollenstree.nl

* cursusjaar 2013