



## ZwangerFit!

### Zwanger?

Wat leuk! Gefeliciteerd! Ben je 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!

### Wat kunt u verwachten?

- Fit blijven tijdens je zwangerschap en het op peil houden van je conditie en spierkracht
- Actieve training van 60 minuten met aandacht voor arm-, been-, rug-, buik- en bekkenbodemspieren ter voorkoming of vermindering van klachten
- Theorie over: houding en bewegen, ademhalingstechnieken, perstechnieken, bekken en bekkenbodem, de kraamperiode en borstvoeding