

WEER FIJN IN LIJF EN LEVEN

Samen werken wij stapsgewijs aan het optimaliseren van jouw uithoudingsvermogen, kracht, gezond beweeggedrag en voldoende ontspanning.

Dit doen we samen om zo optimaal mogelijk te kunnen genieten van het moederschap.



CONTACT

Iris Kidron

E: iris.kidron@smcdebron.nl

T: 0297 266700

W: www.smcdebron.nl

Sport Medisch Centrum de Bron

Tuinderslaantje 4, 3645 EX Vinkeveen



“ Een motiverende cursus voor vrouwen na de bevalling onder begeleiding van een professional ”

FIT NA DE BEVALLING

DE OEFENTHERAPEUT MENSENDIECK



PAS BEVALLEN?

Dan weet je hoe inspannend dit voor jou is geweest! Gedurende de zwangerschap en de bevalling zijn jouw spieren en gewrichten zwaar belast geweest.

De zorg voor je baby is een zware belasting van jouw lichaam, terwijl je belastbaarheid nog vrij laag is.

In deze cursus werken we aan het herstel van je spieren en gewrichten. Zo wordt er gelijk gewerkt aan hoe je weer lekker in je lijf komt te zitten.

LES 1 En 2

Tijdens deze lessen is er voornamelijk aandacht voor de bekkenbodemspieren en lichaamshouding. Wat betreft de houding zal er voornamelijk aandacht zijn voor veel voorkomende handelingen als bukken, tillen en het voeden van je baby. (kennis-maken en tijd om bevallingsverhaal te vertellen? (meerlingen)

LES 3 En 4

Tijdens deze lessen starten we met het uitvoeren van spierversterkende oefeningen voor:

- de bekkenbodem
- de heup
- de bil
- de rug, en
- de buikspieren.

LES 4 T/M 8

Tijdens de laatste 4 lessen starten we met een warming up gericht op de conditie van 15 à 20 minuten op muziek.

Na de warming up zullen we meer spierversterkende oefeningen uit gaan voeren, waarbij we het niveau geleidelijk opbouwen.

WANNEER KAN IK DEELNEMEN?

Ervaar je klachten in je rug of bekken? Ook dan kun je deelnemen.

Neem bij twijfel gerust contact op voor overleg. Starten is mogelijk vanaf ongeveer 4 weken na de bevalling, maar dit is afhankelijk van je herstel en woon-/ leefsituatie. Soms zijn er moeders die pas 3 maanden na de bevalling starten.

DE CURSUS

De cursus bestaat uit 8 lessen, waarbij de intensiteit rustig zal worden opgebouwd.

De cursus wordt gegeven door Iris Kidron. Zij is oefentherapeut-mensendieck, sportdocent en zwangerschapsdocent.

De groep bestaat uit maximaal 6 deelnemers.

PRAKTISCHE INFORMATIE

- Lessen zijn op zaterdag van 10.45 - 12.00 uur en op donderdag van 18.45 - 20.00 uur.
- Geschikt voor 6 vrouwen (bij meer aanmeldingen start er een extra groep)
- Geschikt voor 4-11 weken na de bevalling.
- Lessenreeks van 8 weken voor €97,-
- De cursus gaat door bij aanmelding van minimaal 3 vrouwen.



“De lessen van Iris zijn gezellig, leerzaam en motiverend!”