

# ZwangerFit



**Kernpraktijken**

Fysiotherapie vanuit de kern

## ZwangerFit

ZwangerFit® is een eigentijdse manier voor de zwangere en pas bevallen vrouw, die op een verantwoorde manier lekker actief wil oefenen.

### Wat is ZwangerFit®?

ZwangerFit® is een combinatie van jarenlange ervaring op het gebied van zwangerschapsgymnastiek en de basiselementen van aerobic en fitness. Een optimale conditie wordt hierdoor bereikt en de training is helemaal afgestemd op de belastbaarheid van de zwangere en pas bevallen vrouw. Tevens kan de training heel goed dienen als tijdelijke vervanging van risicovolle sporten zoals balsporten, vechtsporten, paardrijden en dergelijke.

### Waarom ZwangerFit®?

Een vrouw in goede conditie zal minder snel last hebben van zwangerschap gerelateerde klachten en het lichaam zal ook na de bevalling sneller herstellen. Daarom is het belangrijk je lichaam fit te houden of te krijgen en eventuele lichamelijke klachten zoveel mogelijk te beperken. Zo blijft er genoeg energie over voor de baby!

### Wanneer ZwangerFit®?

Het is mogelijk om op ieder moment voor en na de bevalling in te stromen. Er kan al vroeg in de zwangerschap gestart worden. De cursus start vanaf 16 weken. Voordeel hiervan is dat fitheid en spierkracht van bekken en bekkenbodemspieren goed behouden blijven. De cursus loopt door tot 9 maanden na de bevalling, met uitzondering van de eerste 4 weken. Dus ook na het bevallen is er voldoende de tijd om weer in een goede conditie te komen.

### Informatie ZwangerFit®

Bij inschrijving ontvangt iedere deelnemer het cursusboek met uitgebreide informatie over het verloop van de zwangerschap, de bevalling en de periode erna. Afhankelijk van de persoonlijke behoefte wordt tijdens de cursus op maat extra informatie gegeven.

### Intake ZwangerFit®

Alle zwangere vrouwen kunnen deelnemen aan ZwangerFit®, tenzij dit wordt afgeraden door de arts of verloskundige. Voorafgaand aan de ZwangerFit® training vindt er een intake plaats. Tijdens dit gesprek wordt overlegd of er mogelijke klachten zijn die deelname in de weg kunnen staan. De begeleidende ZwangerFit® therapeut is tevens een bekkenfysiotherapeut. Zij zal de mogelijke klachten goed kunnen beoordelen.

### **Training ZwangerFit®**

Er is bewust gekozen om te oefenen in kleine groepen van maximaal 10 deelnemers. Natuurlijk is er veel aandacht voor training van bekken en bekkenbodemspieren, maar er is ook tijd voor ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Niet iedereen doet altijd hetzelfde of even zwaar, bij klachten is er een aangepast programma. Basiselementen uit de fitness en aerobic worden toegepast. De training is afwisselend, er wordt niet alleen gebruik gemaakt van fitnessapparatuur, maar ook geoefend met grote oefenballen, dynabands, gewichtjes en er is een uitgebalanceerde muziekkeuze.

### **Kwaliteit ZwangerFit®**

ZwangerFit® is een beschermde titel en mag alleen gegeven worden door fysiotherapeuten die een geregistreerde NVFB-ZwangerFit® opleiding hebben gevolgd of geregistreerde bekkenfysiotherapeut zijn. Het is ontwikkeld in opdracht van de NVFB (Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek) en pre- en postpartum gezondheidszorg. Sommige verzekeraars vergoeden ZwangerFit®.

### **Meer informatie of een proefles ZwangerFit®**

Hiervoor kunt u contact opnemen met Kernpraktijken Fysiotherapie Beemster. Onze ZwangerFit®-docente is te bereiken op 0299 - 68 39 88 of via email: [fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl](mailto:fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl)



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandel mogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Beemster**

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster  
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster  
T: 0299 – 68 39 88  
E: [fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl](mailto:fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Ooster Ee**

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam  
T: 0299 – 65 11 09  
E: [oosteree@kernpraktijken.nl](mailto:oosteree@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Weidevenne**

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend  
T: 0299 – 42 56 83  
E: [weidevenne@kernpraktijken.nl](mailto:weidevenne@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie de Garage**

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam  
T: 0299 – 32 01 75  
E: [garage@kernpraktijken.nl](mailto:garage@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiogroep Zaandam**

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam  
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam  
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam  
T: 075 – 616 11 46  
E: [info@fysiogroep.nl](mailto:info@fysiogroep.nl)