

**Een combinatie van
Zwangerschapswemmen
en
bevallingsvoorbereiding!**

Zwemmen tijdens zwangerschap is heerlijk ontspannend. Vooral als je al wat zwaarder bent geworden helpt de opwaartse druk van water jou om je gemakkelijker te kunnen bewegen. Ideaal dus om te oefenen, je spieren in conditie te houden of te krijgen. Ook is er een gunstig effect op de ademhaling, want door de weerstand van het water train je goed je ademhalings- spieren. Door het 'gewone' zwemmen span je goed je buik- en rug spieren zodat de stabiliserende functie, die ze hebben gestimuleerd wordt. Dit helpt bij rug- en bekkenklachten. Verder is zwemmen en in water bezig zijn gewoon ook nog eens leuk!

Het water heeft een aangename temperatuur van 30 graden.

Voor wie is zwanger zwemfit bedoeld?

Voor alle zwangeren die van verantwoord en actief zwemmen houden tijdens de zwangerschap En daarnaast kennis willen opdoen c.q opfrissen over het zwanger zijn en de bevalling.

Inhoud van de cursus

De cursus bestaat uit 5 lessen van 1 uur. Het 1^e half uur zal plaatsvinden onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut en zien er als volgt uit.

- Les 1: Zwanger-zijn; wat gebeurt er in je lijf en wat kan je ermee doen, bv bekkenpijn, dat is met de juiste oefeningen en beleid beter te hanteren met minder pijn.
- Les 2: De bevalling, wat gebeurt er, wat kan je verwachten
- Les 3: Ontspannings-oefeningen en ademhalings-techniek voor de bevalling
- Les 4: Bijzondere bevalling, bijv bevalling van een tweeling en de complicaties er omheen

Les 5: advisering omtrent het kraambed, herhaling ademtechniek.

Het tweede half uur zal bestaan uit het doen van oefeningen in het water en zwemmen. Dit zal begeleid worden door een, op dit terrein geschoolde, zwemleerkracht.

Maar als u alleen wilt zwemmen dan kan dat ook. U komt dan voor het tweede half uur en daar betaalt u dan ook slechts voor. Ook is het mogelijk om na het volgen van de 5 volledige lessen door te gaan met het zwemmen.

Wanneer

De lessen worden gegeven op dinsdagavond 18:30 tot 19:30u

Groepsgrootte

De groepsgrootte varieert van 6 tot 8 personen.

Kosten

De kosten bedragen voor de hele cursus van 5 lessen van één uur 50 euro.

Als u kiest voor alleen zwemmen is het 25 euro.

Informatie en opgave

Wilt u meer informatie of wilt u zich opgeven meldt u zich dan bij onze receptie. Bellen kan natuurlijk ook via onderstaand nummer.

Aanmelding via de website is niet mogelijk

Contact

Fysiotherapie/Zwembad de Leeuwerik:

Leeuweriklaan 7a/b
7905 CA Hoogeveen
Tel: 0528-265294
www.zwembaddeleeuwerik.nl



*Een combinatie van
zwangerschapswemmen en
bevallingsvoorbereiding!*

