



## **ZWANGERSCHAPS BEGELEIDING in**

### **WIERDEN en MARKELO**

gegeven door **Elvira van Daal** oefentherapeut Mensendieck

**locaties :** Gezondheidscentrum “de Oosterhof”  
Akeleistraat 26  
Wierden

Gezondheidscentrum “het Stroaten”  
Burg.de Beaufortplein 3c  
Markelo

zie website: [www.oefentherapiewierden.nl](http://www.oefentherapiewierden.nl) of [www.oefentherapiemarkelo.nl](http://www.oefentherapiemarkelo.nl)

**8 LESSEN VAN 1 UUR waarin je álles leert over de bevalling, je spieren die in de zwangerschap extra worden belast leert versterken, je veranderde lichaamshouding kan aanpassen, ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen aanleert, perstechnieken aanleert en ook oefeningen en tips krijgt voor na de bevalling.**

**Kleine groepjes, 2 tot 6 personen, dus veel individuele aandacht. Het accent ligt op GEZOND BEWEGEN !** Alle oefeningen zijn aangepast aan je situatie, dus wordt er nooit geforceerd, zoals bij sport of met fitnessapparaten vaak wel gebeurt.

Kosten € 120,=

**START TUSSEN DE 24<sup>e</sup> en 28<sup>e</sup> week van je zwangerschap. Wel graag eerder opgeven!**

**Aanmelden telefonisch 06 41 80 23 24, of via de website (het contactformulier)**

Bij problematische zwangerschappen, zoals bijvoorbeeld bij bekkeninstabiliteit of hernia, kun je ook individuele begeleiding krijgen, vergoed door de aanvullende verzekering. Maakt niet uit op welk moment in de zwangerschap, ook erná.

**Er is ook de mogelijkheid tot postnatale training, om ná de bevalling het lichaam, zo verantwoord mogelijk , weer goed in conditie te krijgen. Dit zijn 5 lessen voor € 70,00 maar ook dit kan eventueel individueel.**