



## GYMNASTIEK NÁ DE BEVALLING

Na een zwangerschap en bevalling is er veel veranderd in je lichaam. Je kunt vaak niet direct starten met de sport die je voor de bevalling gewend was te doen. De gymnastiek is een goede overgang naar je normale sportbeoefening. Je doet vooral oefeningen die gericht zijn op de spieren die mogelijk verslapt zijn. Het accent ligt op het vergroten van de spierkracht van:

- buik
- billen
- bekkenbodem

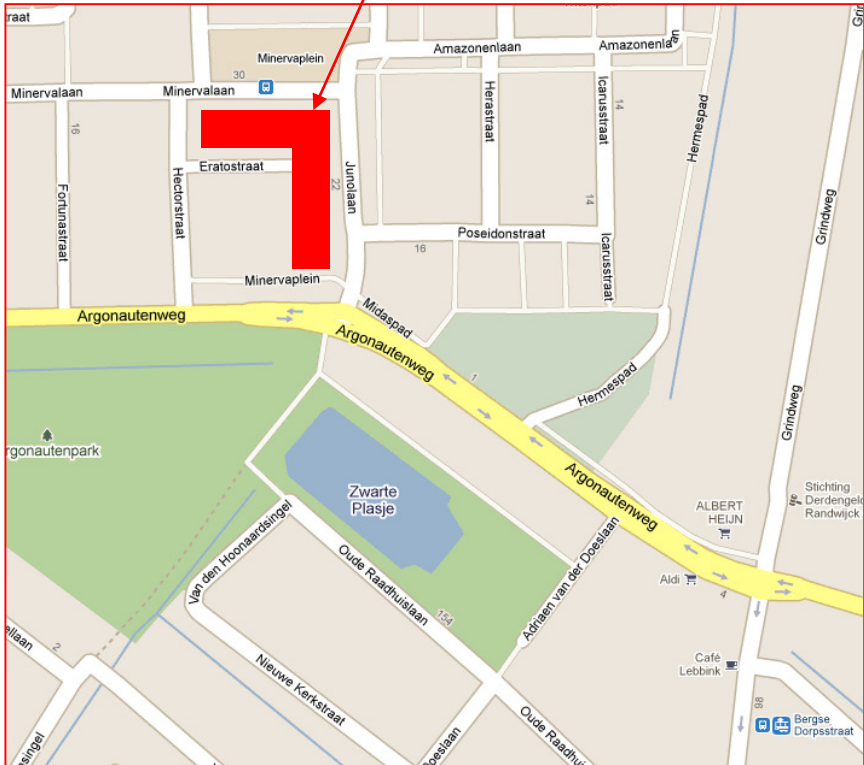
Het is gezellig en leerzaam om met andere vrouwen, in dezelfde situatie, contact te hebben.

### Cursus

- vanaf 4 – 6 weken na de bevalling
- 5 of 10 lessen
- 1 keer per week 1 uur
- Kosten: 5 lessen € 50, 10 lessen € 90
- woensdagavond

## Locatie

Medisch Centrum Hillegersberg  
Minervaplein 2f  
Rotterdam



## Opgeven en verdere informatie:

Ank Hogervorst:

T: 010 4745720

E: [ankhogervorst@gmail.com](mailto:ankhogervorst@gmail.com)

Actief Fysiotherapie:

T: 010 4187644

[www.actieffysiotherapie.nl](http://www.actieffysiotherapie.nl)

E: [info@actieffysiotherapie.nl](mailto:info@actieffysiotherapie.nl)