



## **GYMNASTIEK VÓÓR DE BEVALLING**

Om je goed voor te bereiden op de bevalling en om je zwangerschap zo fit mogelijk te laten verlopen!!

### **Zwangerschap**

- bespreken van de zwangerschap en alles wat daarbij hoort
- adviezen en oefeningen om lichamelijke overbelasting, rug- en bekkenklachten te voorkomen

### **Bevalling:**

Wat kan je zelf/met je partner doen tijdens de bevalling t.a.v.

- ontspannen
- ademhaling
- persen/pershoudingen

### **Kraambed:**

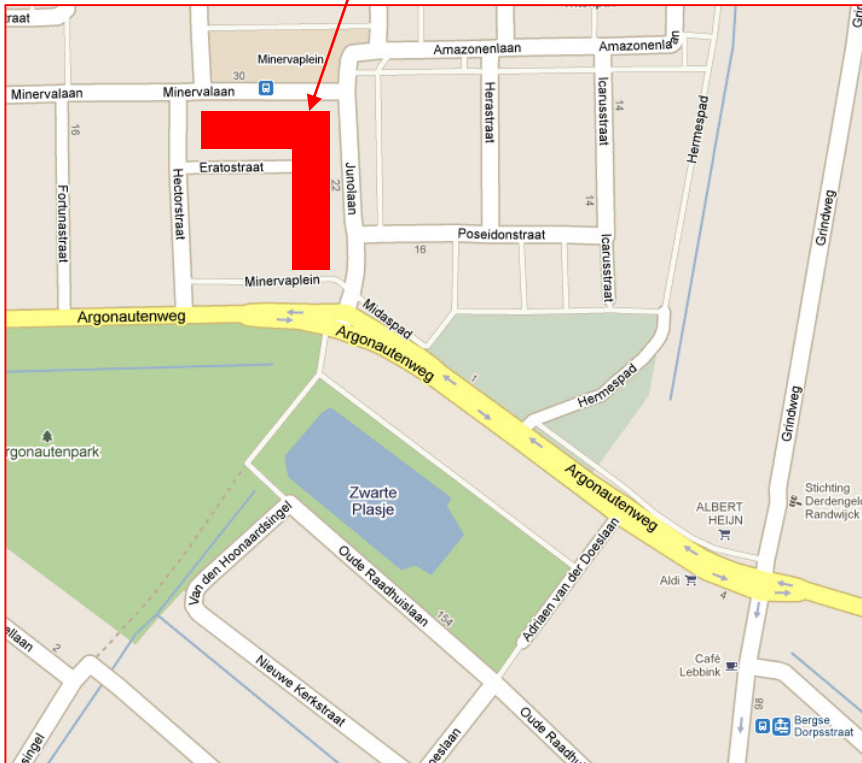
- Je krijgt oefeningen mee om in de kraambedperiode te gaan doen.

### **Cursus**

- vanaf +/- 28 weken en je mag doorgaan tot je gaat bevallen (dus +/-12 keer).
- 1 keer per week 1 uur
- kosten € 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)