

Ondergetekende, meldt zich aan voor:

ZwangerFit®

Dinsdagavond 19.30 - 20.30 uur

Naam: _____

Adres: _____

Pc + Woonplaats: _____

Tel.: _____

E-mailadres: _____

BSN nummer: _____

Geb. datum: _____

Huisarts: _____

Zorgverzekeraar: _____

Startdatum: _____

Handtekening: _____

ZwangerFit®

OPENINGSTIJDEN PRAKTIJK

Maandag: 07.00 - 21.30 uur

Dinsdag: 07.00 - 21.30 uur

Woensdag: 07.00 - 21.30 uur

Donderdag: 07.00 - 21.30 uur

Vrijdag: 07.00 - 20.00 uur

Zaterdag: 08.00 - 12.00 uur

Laan van Hilbelink 6
7101 WG Winterswijk
0543 - 53 23 50
info@derooyfysio.nl
www.derooyfysio.nl



ZwangerFit®

Fysiotherapie

Manuele therapie

McKenzie concept

Psychosomatische fysiotherapie

Oncologiefysiotherapie

Sportfysiotherapie en revalidatie

Handtherapie

COPD training

Looptherapie (claudicatio intermittens)

Hardloopenanalyse

Pijneducatie

Hoofdpijnbehandeling

Schouderfysiotherapie

Dry Needling

Medical taping

Echografie

ZwangerFit

Fysio-Actief (in groepsverband of individueel)

Bedrijfsfysiotherapie

YVLO - ZwangerFit®

YVLO - ZwangerFit® is een eigentijdse cursus voor vrouwen die zwanger of net bevallen zijn. Tijdens de lessen geeft een speciaal hiervoor opgeleide fysiotherapeut training, zodat de conditie behouden blijft. Dit voorkomt de kans op klachten en fysieke ongemakken.

Hoe ontstaan?

YVLO - ZwangerFit® is ontwikkeld door de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg (YVLO). Deze vereniging heeft al vele jaren ervaring met het begeleiden van zwangere vrouwen en de daarmee gepaard gaande veranderingen in het vrouwelijk lichaam, met name in het bekkengebied. Rondom deze kennis is de cursus opgebouwd. In deze vernieuwde opzet van zwangerschapsbegeleiding wordt de jarenlange ervaring op het gebied van zwangerschapsgym gecombineerd met de laatste kennis over zwangerschapsgerelateerde klachten in het bekkengebied maar ook elders in het lichaam.

Fit zijn en fit blijven

Dat kan ook tijdens en na de zwangerschap. Het is waar de YVLO - ZwangerFit® voor staat. De fysiotherapeuten die deze cursus geven hebben een YVLO - ZwangerFit® - opleiding gehad. Naast het werken aan conditie, behoud van fitheid, mobiliteit en vitaliteit kunnen zij ook zwangerschapsgerelateerde problemen van het houdings- en bewegingsapparaat (gewrichten, spieren) signaleren. De cursus heeft dan ook een duidelijk preventief karakter. De zwangere blijft door deelname aan een cursus YVLO - ZwangerFit® ook tijdens en na de zwangerschap fit en vitaal.

Voor wie?

Zowel de zwangere als de pas bevallen vrouw kan deelnemen aan de YVLO - ZwangerFit®. Vanaf de 12e week (na de echo) van de zwangerschap tot aan de bevalling kan iedere vrouw meedoen aan de cursus. Voordeel hiervan is dat de fitheid, conditie en spierkracht op niveau blijft. Bovendien wordt er al vroeg in de zwangerschapsperiode preventief getraind met speciale aandacht voor rug-, buik- en bekkenbodemspieren. Vier weken na de geboorte van de baby kan er weer worden deelgenomen aan de lessen. Dit kan tot 9 maanden na de bevalling, al naar gelang de behoefte van de cursist.

Intake

YVLO - ZwangerFit® start met een intake door de fysiotherapeut. Zo kan bepaald worden of de behoeften en verwachtingen van de cursist aansluiten bij de cursusinhoud.

Cursusinhoud

De cursus bestaat hoofdzakelijk uit actieve lessen. Afhankelijk van de tijd, ruimte en invulling van de ZwangerFit® fysiotherapeut kan er tijdens de actieve lessen gebruikt worden gemaakt van fitnessapparatuur of klein oefenmateriaal en muziek. De aandacht ligt vooral op conditie, spierversterking, coördinatie en stabilisatie.

De actieve lessen zijn eenmaal per week, daarnaast zijn er ook theorielessen. Tijdens deze coaching komen alle onderwerpen aan bod die betrekking hebben op de zwangerschap, baring en de periode na de bevalling. Ook wordt ingegaan op de functie en eventuele problemen in bekken, bekkenbodemgebied en/of houdings- en bewegingsapparaat. Partners zijn welkom bij één van de theorielessen. Zo is YVLO - ZwangerFit® de ideale manier om goed geïnformeerd en in goede gezondheid de periode voor en na de bevalling te beleven.

Het resultaat

Een fit en gezond lijf, dat de periode tijdens en na de zwangerschap aan kan!

Tarieven

1x per week groepslessen met theorielessen.

Voor meer informatie over de tarieven, verwijzen wij u naar de receptie.

Ook op onze website www.derooyfysio.nl staan de actuele prijzen.