

Vanaf 20 oktober start Bekkenfit in Sneek en Joure!

Wat is bekkenfit?

Oefenen in groepsvorm onder persoonlijke begeleiding van een bekkenfysiotherapeut (i.o) Je krijgt tips en adviezen gericht op rug, bekken en bekkenbodem, ademhaling en ontspanning.

Voor wie?



Voor vrouwen met bekkenklachten tijdens en na de zwangerschap.

Wanneer?

Bekkenfit wordt vooralsnog 1 keer per week gegeven.

Locatie Sneek vanaf 20 oktober: dinsdagavond van 19.30 -20.30 uur.

Locatie Joure vanaf 21 oktober: woensdagochtend van 11.30- 12.30 uur.

Kosten?

Vergoeding is mogelijk vanuit de aanvullende verzekering fysiotherapie.

Tijdens de zwangerschap

Als je op tijd begint met goed stabiliseren blijft je bekken steviger tijdens de zwangerschap. Je lichaam verandert tijdens de zwangerschap. Het vinden van een goede balans in fitheid en activiteiten voorkomt klachten. Bekkenfit helpt je hierbij en is geschikt voor alle vrouwen.

Na de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap verandert je lichaam. Daarnaast heeft de geboorte van een kind ook veel impact. Na de kraamtijd gaat voor de meeste vrouwen het normale leven al snel weer door. Optimaal herstel na de bevalling is nodig om goed te functioneren. Nu, maar ook voor later. De training en adviezen helpen je om weer een nieuwe balans te vinden.



Resultaat

- Je bent beter in balans tijdens je zwangerschap.
- Voorkomen of verminderen van bekken- en rugklachten tijdens en na de zwangerschap. Praktische houdingsoefeningen voor thuis, bijvoorbeeld verzorgen van je kindje.
- Beter herstel van bekken en bekkenbodem na de bevalling.
- Goede voorbereiding op weer gaan werken en/of sporten.

Interesse?! Neem dan contact op met fysio-actief tel 0515-434355 of mail met yvanderveen@fysio-actief.nl