



ZWANGERFIT & MAMAFIT,

**Actief blijven tijdens je zwangerschap
of na je bevalling?**



Aandacht voor bewegen 

ZWANGERFIT & MAMAFIT,

**Wil je actief blijven tijdens je zwangerschap of na je bevalling en wil je dat doen met andere dames en op een verantwoorde manier?
Kies dan voor ZwangerFit of MamaFit bij Laan 7.**

ZwangerFit & MamaFit is een moderne, actieve vorm van zwangerschapsbegeleiding. Plezier in bewegen en verantwoord bewegen staan voorop!

De cursus van **10 actieve lessen**, waarin je ook informatie krijgt over zwangerschap en de bevalling. In de les wordt aandacht besteed aan uithoudingsvermogen, kracht en een goede houding, met speciale aandacht voor de bekkenregio.

De fysiotherapeute kan vroegtijdig signaleren/ adviseren/ verwijzen, indien nodig, bij problemen van bekkenbodemp/bekkenpijn/bekkeninstabiliteit en rugklachten.

Door op een verantwoorde manier te blijven bewegen, behoud je je fitheid en kun je klachten voorkomen. Ook na de bevalling kun je blijven trainen totdat de eigen sportbeoefening weer hervat kan worden.

Laan 7 is hét gezondheidscentrum in Geldrop voor fysieke en mentale gezondheidsbevordering.

Heb je interesse stuur dan een email naar:

**info@laan7.nl, bel 040-76 76 575 of kijk op de website www.laan7.nl
voor meer informatie.**



Aandacht voor bewegen