

Zwangerschapsgym- en begeleiding

Ondersteuning bij de zwangerschap en bevalling

De cursus zwangerschapsgym- en begeleiding is voor zwangere vrouwen een goede en lichamelijke voorbereiding en de bevalling. De cursus wordt gegeven in verschillende wijkgebouwen in Parkstad en wordt georganiseerd door Meander Jeugdgezondheidszorg.

De cursus zwangerschapsgym- en begeleiding bestaat uit 8 groeplessen (1 uur) en 1 partneravond (1,5 uur).

Wat mag u verwachten:

- gymnastiekoefeningen speciaal voor de zwangere vrouw
- voorlichting over de zwangerschap en de bevalling
- houdingen om de weeën op te vangen en te persen
- ademhalings- en ontspanningsoefeningen.
- op de partneravond wordt er ingegaan op de rol van de aanstaande vader / partner tijdens de bevalling
- leren ontspannen aan de hand van (ademhalings-)oefeningen
- praktische tips voor de partner hoe de partner de bevallende vrouw kan begeleiden en Helpen

Tijdens de cursus wordt ook gesproken over de beleving van het in verwachting zijn en over diverse thema's rondom de zwangerschap, de bevalling en de tijd erna. Het uitwisselen van ervaringen werkt voor veel vrouwen ondersteunend.

De kosten van deze cursus bedragen € 25,- .

Aanmelden kan via de klantenservice, telefoonnummer: **0900 - 699 0 699**

Het is van belang dat u zich zo vroeg mogelijk aanmeldt, in elk geval voor de 5^e maand van de zwangerschap.

Er wordt rekening gehouden met uw voorkeur voor een bepaalde locatie.

Wij wensen u een voorspoedige zwangerschap en bevalling, die u met vertrouwen tegemoet kunt zien. Het volgen van de cursus zwangerschapsgym- en begeleiding zal u daarom een steun in de rug zijn.

www.meandergroep.nl / info@meandergroep.nl