

Nieuwsbrief

juni 2016

ZwangerFit & MamaFit

ZwangerFit

In je zwangerschap is het van belang zo goed mogelijk in conditie te blijven, wat een positief effect heeft op het voorkomen/verminderen van bekkenpijn én een goede bevalling. Omdat we momenteel veel aanmeldingen hebben, hebben we nu 3 lessen per week voor ZwangerFit:

- Maandag 19.00-20.00 training low impact >25-30 weken
- Maandag 20.00-21.00 training high impact <25-28 weken / samen met MamaFit
- Woensdag 20.00-21.00 training low + high impact zwangeren in alle fasen

MamaFit

De MamaFit lessen zijn op maandag van 20.00-21.00 uur. Zwangeren die high impact mee kunnen trainen, doen hierbij mee. Wel wordt er onderscheidt gemaakt in oefeningen per groep! Voor de mama's ligt de nadruk op herstel van fitheid en bekkenbodempuncties.

13 juni: Partneravond 20.00-21.00

Komende maandag is voor de hoog-zwangeren (>30 weken) de theorieles over de bevalling. Ook partners zijn hierbij van harte welkom voor praktische info over weeën opvangen, ademhalingsstechnieken, steun van je partner, perstechniek en kraambed oefeningen. Aanmelden via de groepsapp. Volgende partneravond: 18 juli + 12 sept

Agenda juni

week	datum	tijd	les	docent	thema
week 24	ma. 13/6	19.00-20.00	ZF low impact	Cathy	veranderingen
		20.00-21.00	ZF partneravond	Helga	bevallen
		20.00-21.00	MF + ZF high impact	Cathy	
	wo. 15/6	20.00-21.00	ZF: low + high impact	Helga	veranderingen
week 25	ma. 20/6	19.00-20.00	ZF low impact	Cathy	ontspanning
		20.00-21.00	MF + ZF high impact	Cathy	
	wo. 22/6	20.00-21.00	ZF: low + high impact	Cathy	ontspanning
week 26	ma. 27/6	19.00-20.00	ZF low impact	Helga	bekkenbodem
		20.00-21.00	MF + ZF high impact	Helga	
	wo. 29/65	20.00-21.00	ZF: low + high impact	Helga	bekkenbodem
week 28	ma. 4/7	19.00-20.00	ZF low impact	Cathy	bekken
		20.00-21.00	MF + ZF high impact	Cathy	
	wo. 6/7	20.00-21.00	ZF: low + high impact	Cathy	bekken

Naar buiten!

Let op de groepsapp: zodra het 's avonds wat warmer wordt, gaan we weer lekker buiten trainen! We vertrekken uiterlijk 5 minuten na starttijd van de lessen, dus kom op tijd!
Meenemen: loopschoenen voor buiten, vestje, bidon water en handdoek.

Verzoek

Voor een Syrische zwangere zoekt een verloskundige vriendin een complete babyuitzet. Dus wie heeft er spullen over?

Tot ziens op één van de lessen!

Helga & Cathy