

# Nieuwsbrief

## ZwangerFit & MamaFit

sept. 2016

### Groepsapp ZwangerFit

Een leuke manier om elkaar beter te leren kennen! Hierin kunnen geboortes of mededelingen gemeld worden, aan- of afmeldingen en mededelingen van ons (buiten trainen, partnerles).

### Groepsapp MamaFit

Leuk om met elkaar af te spreken en info uit te wisselen, zoals onze BabyShower! Je komt na je bevalling vanzelf in de MF groep, verwijderen uit de ZF of MF groep doe je wanneer je dat zelf wilt.

### Agenda september

| week    | datum    | les | tijd        | docent        | thema             |
|---------|----------|-----|-------------|---------------|-------------------|
| week 35 | ma. 29/8 | ZF  | 19.00-20.00 | Cathy         | bekken            |
|         |          | MF  | 20.00-21.00 | Cathy         |                   |
|         | wo. 31/8 | ZF  | 20.00-21.00 | Cathy         | bekken            |
| week 36 | ma. 5/9  | ZF  | 19.00-20.00 | Cathy         | ontspanning       |
|         |          | MF  | 20.00-21.00 | Cathy         |                   |
|         | wo. 7/9  | ZF  | 20.00-21.00 | Cathy         | ontspanning       |
| week 37 | ma. 12/9 | ZF  | 19.00-20.00 | Cathy         | veranderingen     |
|         |          | ZF  | 20.00-21.00 | Helga         |                   |
|         |          | MF  | 20.00-21.00 | Cathy         |                   |
|         | wo. 14/9 | ZF  | 20.00-21.00 | Helga         | veranderingen     |
| week 38 | ma. 19/9 | ZF  | 19.00-20.00 | Helga         | bekkenbodem       |
|         |          | MF  | 20.00-21.00 | Helga         |                   |
|         | wo. 21/9 | MF  | 10.00-11.00 | Helga & Cathy | <b>BABYSHOWER</b> |
|         |          | ZF  | 20.00-21.00 | Helga         | bekkenbodem       |
| week 39 | ma. 26/9 | ZF  | 19.00-20.00 | Cathy         | bekken            |
|         |          | MF  | 20.00-21.00 | Cathy         |                   |
|         | wo. 29/9 | ZF  | 20.00-21.00 | Cathy         | bekken            |

### Partneravond: maandag 12 sept. van 20.00-21.00

Theorieles over de bevalling voor de hoog-zwangeren (>30 weken) en hun partner. Info: weeën opvangen, ademhalingstechnieken, steun van je partner, perstechniek en kraambed oefeningen. Volgende partneravond: 10 okt, 14 nov, 12 dec

### BabyShower: woensdag 21 sept. van 10.00-11.00

Kom met je baby naar onze BabyShower op 21 september! Leuk om eindelijk alle kleintjes & mama's samen te zien! Broertjes-zusjes geen bezwaar. De BabyShower houden we 4x per jaar.

### Naar buiten!

Bij mooi weer gaan we weer lekker buiten trainen!

Meenemen: loopschoenen voor buiten, vestje, bidon water en handdoek.

### App bekkenbodem

Gratis app voor iPhone of Android. Boordevol info over bekkenbodem, klachten en oefeningen, ook in/na zwangerschap. Met adressen van alle bekkenfysiotherapeuten® in Nederland.

Tot ziens op één van de lessen!

Helga & Cathy