

NVFB-ZwangerFit®

De ZwangerFit® cursus is een eigentijdse cursus voor vrouwen die zwanger zijn of net bevallen zijn. Tijdens de lessen geven speciaal hiervoor opgeleide therapeuten training, zodat de conditie behouden blijft waardoor klachten en fysieke ongemakken voorkomen kunnen worden.

NVFB-ZwangerFit® is ontwikkeld door de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg (NVFB).

Deze vereniging heeft al vele jaren ervaring met het begeleiden van zwangere vrouwen en de daarmee samenhangende veranderingen in het vrouwelijk lichaam, met name in het bekken-gebied. Rondom deze kennis is de cursus opgebouwd.

In deze vernieuwde opzet van zwangerschapsbegeleiding wordt de jarenlange ervaring op het gebied van zwangerschapsgym gecombineerd met de laatste kennis over zwangerschaps-gerelateerde klachten in het bekkengebied maar ook elders in het lichaam.

Voor wie

Zowel de zwangere als de pas bevallen vrouw kan deelnemen aan NVFB-ZwangerFit®. Vanaf de 16e week van de zwangerschap tot aan de bevalling kan iedere vrouw deelnemen aan de cursus.

Voordeel hiervan is dat de fitheid, conditie en spierkracht op niveau blijft. Bovendien wordt er al vroeg in de zwangerschapsperiode preventief getraind met speciale aandacht voor rug-, buik- en bekkenbodemspieren.

Vier weken na de geboorte van de baby kan worden deelgenomen aan de lessen. Dit kan tot 9 maanden na de bevalling, al naar gelang van jouw behoefte. Je kunt instromen wanneer jij wilt. Dit geldt tijdens de zwangerschap maar ook na de bevalling.

Intake

NVFB-ZwangerFit® start met een intake door de ZwangerFit® (oefen-)therapeut. Deze intake wordt per email verzonden. Indien gewenst kan een persoonlijk intake gesprek worden ingepland.

Cursusinhoud

De cursus bestaat hoofdzakelijk uit actieve lessen. De lessen zijn gericht op:

- spierversterking;
- conditie training;
- bekkenbodetraining;
- evenwicht/balans;
- houding en ontspanningsoefeningen.

Alle Zwangerfitaqua lessen vinden plaats in het zwembad Camping 't Hop in Wijckel.

Tijdens de lessen zal er ook op theorie in gegaan worden. Als je een vraag ergens over hebt, kan deze te allen tijde gesteld worden. De groepen bestaan uit gemiddeld 8 dames.

Wanneer

Voor informatie over de startdatum kun je telefonisch contact opnemen met 0514-521574 of een email sturen naar info@fysiotherapiezuidwest.nl óf contact opnemen via een privé bericht via de Facebookpagina Zwangerfit Wijckel.

De lessen zijn:

- elke woensdagavond van 18.00 tot 19.00. Als er een groep vol zit, kan er een nieuwe groep op een andere dag/ ander tijdstip plaatsvinden.

Kosten

De kosten voor de ZwangerFit® cursus bedragen € 150 voor tien aansluitende lessen. Sommige zorgverzekeraars vergoeden Zwangerfit (gedeeltelijk) vanuit de aanvullende verzekering. Dit kun je nagaan bij jouw zorgverzekeraar

Locatie:

Zwembad Camping 't Hop
Meerenstein 1
8563 AV Wijckel

Kwaliteit

Onze praktijk is gekwalificeerd door de zorgverzekeraars De Friesland, Menzis, CZ, Delta Lloyd en Zilveren Kruis als 'PLUS PRAKTIJK'. Onze praktijk heeft met goed resultaat de Plus audit doorlopen. De praktijk is op veel onderdelen getoetst o.a. op praktijkvoering, kwaliteit van zorg, locaties en dossiers. Op alle onderdelen zijn we positief beoordeeld.

Alle fysiotherapeuten zijn BIG geregistreerd en ingeschreven in het Kwaliteitsregister van het KNGF. De Cesar therapeut staat ingeschreven bij het Kwaliteits-register Paramedici. Dit houdt onder andere in dat alle therapeuten volgens de wettelijke eisen bij- en nascholingsprogramma's volgen.

Bereikbaarheid administratie / openingstijden

Voor (meer) informatie of het maken en verzetten van een afspraak kunt u ons telefonische bereiken op werkdagen tussen 8.00 - 11.30 uur of uw spreekt een bericht in op voicemail. Een e-mail sturen kan ook. Uw e-mail wordt dan, op werkdagen, in de ochtend gelezen.

Iedere werkdag zijn we op alle locaties geopend. Behandeling op afspraak.

U kunt ook in de avonden terecht en indien nodig behandeling aan huis.

Locaties Fysiotherapie Zuidwest

Koudum

Wjukslach 11
8723 GC Koudum
0514 - 52 1574

*Zorgcentrum de Finke
Ambulante Zorglocatie
Tj. van der Walstraat 26
8723 CC Koudum*

0514 - 52 1574

Workum

*Sport en Gezondheidscentrum ZWF
Hoekseize 22
8711 HR Workum*

*Zorgcentrum
Nij Mariënacker
Mariënacker 1
8711 CB Workum*


0515 - 54 1967

0515 - 54 1967
06 - 55723203


Makkum


*Zorgcentrum 'Avondrust'
Ambulante Zorglocatie
Kerkeburen 66
8754 EB Makkum*

06 - 55723203

 kantoor 0514- 521574

 info@fysiotherapie zuidwest.nl

 www.fysiotherapie zuidwest.nl

 Fysiotherapie Zuidwest
zwangerfit Wijckel



Aqua ZwangerFit®



Marlies Voogd

Oefentherapeut Cesar, Fysiotherapeut,
Geïntegreerde thuiszorg therapeut, ZwangerFit®

