

Mamafit

Cursusdata en tijden

De 4 of 8 lesavonden starten om 19.00 uur, 19.30 uur of 20.30 uur op de dinsdagavond.

Aanmelden

Je kunt de cursus starten vanaf 6 weken tot 9 maand na de bevalling.

Je bepaalt zelf wanneer je wilt beginnen. Je kunt telefonisch contact opnemen (b.g.g. svp voice-mail inspreken) of per e-mail. Het aanmeldingsformulier kun je op de site downloaden.

Even voorstellen:

Mijn naam is Ada Veldhuis,

Ik ben moeder van 3 kinderen.

Opleiding: A- verpleegkundige met als specialisatie verloskunde en gynaecologie.

Naast mijn huidige werk bij een kraamzorg instelling heb ik tevens de opleiding voor

docent babymassage gevolgd bij Holos, Academie voor massagetherapie (ook spel en massage voor peuters en kleuters).

Tevens ben ik zwangerschaps (yoga) docent en (massage) therapeut

Ook heb ik mij verdiept in Aromatherapie , bachbloesemremedies en voetreflexologie massage.

Zwanger en Zo



Face and Body Care Haaksbergen

Ada Veldhuis

Oude Boekeloseweg 99

7482 SH Haaksbergen

Tel: 053 5727679

Mobiel: 06 42547473

Email: a.veldhuis@face-and-body-care.nl

Website: www.face-and-body-care.nl

Cursus Mamafit

Beter in balans na de bevalling

Een combinatie van fitness, yoga en ontspanningsoefeningen op muziek



Bewustwording van je houding en herstel van je lichaam.

Herstel van je spieren door gerichte oefeningen.

(bekkenbodem, buik, borsten, bovenarmen, benen en billen)

Doel van de cursus

Je lichaam, maar vooral je bekkenbodem is erg belast geweest tijdens de zwangerschap en bevalling.

De bekkenbodemspieren dragen en steunen de buikorganen, o.a. de blaas, de baarmoeder en de darmen. Het is belangrijk dat na de bevalling deze spieren weer in goede conditie komen.

Ook krijgen de benen, borsten, buik, bovenarmen en billen aandacht.

Door de oefeningen (op muziek) herstel je de conditie van je lichaam

Juist als moeder is het zinvol om op je houding en bewegingspatroon te letten. Je (nieuwe) leven met kind (eren) is zó anders dan je gewend was.....

De periode van zwangerschap en geboorte is een zeer bijzondere tijd geweest, intens en spannend.

Een **groeimoment** voor beide ouders . Voor de vrouw een periode van ingrijpende lichamelijke veranderingen. Voor de partner en vrouw ook een emotionele verandering. Door deze **MAMAFIT** cursus kom je beter in balans

Inhoud van de cursus

Totaal 4 of 8 lessen van 1 uur

We gaan op muziek (ook met gewichtjes eventueel) gerichte spieroefeningen doen voor de 6 B's

(Bekkenbodem, Borsten, Bovenarmen, Buik, Bovenbenen en Billen)

Ook gaan we heerlijk een kwartiertje ontspannen d.m.v een aantal yoga - en ontspanningsoefeningen op rustgevende muziek.

De lessen worden gegeven door een professionele docente.

Na de les is er ook tijd om gezellig met elkaar ervaringen uit te wisselen over het moederschap.

Voor wie?

De cursus **MAMAFIT** is voor alle moeders die op een energieke en ontspannende manier beter in balans willen komen na de geboorte van hun kindje.

Groepsgrootte maximaal 6 personen.

Benodigdheden:

- grote handdoek
- gemakkelijk zittende sportkleding
- shirt/vest voor de cooling-down
- flesje water

Kosten Mamafit cursus

€ 10,00 per les

inclusief gebruik van materialen, koffie/thee