

**Baarlo**

Heierhof 15
5991 NJ Baarlo
077 - 477 1700

**Maasbree**

Op de Kemp 36
5993 BN Maasbree
077 - 477 1700

**Blerick**

Albert Verweystraat 6
5921 AZ Blerick
077 - 382 7970

**Kessel**

Kerkplein 6
5995 BA Kessel
077 - 477 1700

**Meijel**

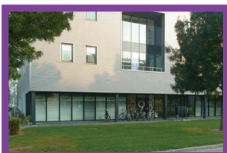
Kurversweg 8
5768 RS Meijel
077 - 307 8152

**Panningen**

Schoolstraat 19d
5981 AH Panningen
077 - 307 8152

**Sevenum**

Mommestraat 2
5975 NG Sevenum
077 - 477 1700

**Venlo**

Noorderpoort 93a
5916 PJ Venlo
077 - 477 1700

**KIDWALK
SPORTMASSAGE
MEDICAL TAPING
KINDEROEFENTHERAPIE
ZWANGERSCHAPSBEGELEIDING
INDIVIDUELE BEHANDELING
GROEPSLESSEN**



Voor meer informatie of aanmelding:

CESAR2MOVE
T. 077 - 477 1700 | 077 - 307 8152 | 077 - 382 7970
info@cesar2move.nl
www.cesar2move.nl



ZWANGERSCHAPSCURSUS



**BEGELEIDING
EN
BEWEGINGSADVIEZEN**

Zwangerschapscursus onder begeleiding van een oefentherapeute Cesar

Deze cursus omvat oefeningen, voorlichting en informatie die tijdens de zwangerschap, de bevalling en de periode daarna zeer van pas zullen komen. Zo kun je vol vertrouwen en zo ontspannen mogelijk de bevalling tegemoet zien.

Vóór de bevalling worden 6 lessen gegeven, waarin het volgende aan bod komt:

- aanleren van juiste dagelijkse houdingen en bewegingen. (staan, zitten, lopen, bukken, tillen)
- activeren van spieren die het bekken stabiel houden
- ontspanning
- ademhaling
- baringshoudingen
- informatie rondom zwangerschap en bevalling
- partneravond

Ook na de zwangerschap en bevalling is het noodzakelijk om begeleiding te krijgen voor het herstelproces van het lichaam. Daarom starten wij ongeveer 6 weken na de bevalling met de postnatale lessen. De eerste postnatale les is met de baby's waarin de ervaringen rondom de bevalling en de kraamtijd gedeeld kunnen worden.



Tijdens de nagym wordt er extra aandacht besteed aan de nog eventueel aanwezige klachten en het verstevigen van de verschillende spieren zoals buik-, rug- en bekkenbodemspieren. Op deze manier worden de spieren weer in een goede conditie gebracht wat van belang is bij de overgang naar sporten en het tillen en verzorgen van de baby.

Waarom juist voor Cesar zwangerschapscursus kiezen?

In deze cursus wordt naast algehele voorlichting en informatie veel aandacht besteed aan het verstandig bewegen zowel preventie van rug- en bekkenklachten.



Indien deze klachten reeds aanwezig zijn, krijg je advies en begeleiding over hoe hiermee om te gaan. Ook bestaat dan de mogelijkheid voor individuele behandeling.

De cursus wordt aan kleine groepen gegeven van 4-8 zwangeren en bestaat uit 6 prenatale lessen van anderhalf tot twee uur en 6 postnatale lessen van één uur onder deskundige begeleiding van een oefentherapeute Cesar. Eén van de nagymlessen wordt ingevuld met een les KidWalk en/of een groepsles. Aansluitend aan de nagym is er de mogelijkheid om door te gaan met KidWalk of groepslessen voor verder conditieherstel.

Aanmelding

Via het invulformulier op de site

www.cesar2move.nl/zwangerschapscursus

Bij voorkeur voor de 18e week van de zwangerschap.

Startdatum

In het algemeen tussen de 26ste en 28ste week van de zwangerschap.

Kosten

Mogelijkheid tot vergoeding via de zorgverzekering.

Neem contact op voor meer informatie.

E-mail: info@cesar2move.nl

Locatie

De zwangerschapscursus wordt gegeven in Baarlo, Blerick en Panningen.

Dag en tijdstip

In overleg, afhankelijk van de aanmeldingen.

In het algemeen worden de lessen in de avonden gehouden.

