

PRE- EN POSTNATALE GYMNASTIEK

INSCHRIJVEN

Gelieve u op voorhand in te schrijven via het secretariaat van het revalidatiecentrum.

Openingsuren tijdens weekdagen:

- van 08.30u. tot 12.00u.
- van 13.30u. tot 17.00u.

U kan telefonisch inschrijven,

T +32 (0)50 63 39 30 (campus Knokke-Heist) of u kan langs komen. Het revalidatiecentrum bevindt zich op het gelijkvloers (campus Knokke-Heist).

KOSTEN

Een deel van de kosten wordt rechtstreeks met uw mutualiteit geregeld.

Voor de opleg ontvangt u maandelijks een factuur. Meer informatie over deze beperkte opleg kunt u verkrijgen via het secretariaat.

MEEBRENGEN

- Voorschrift;
- Identiteitskaart en SIS-kaart;
- Sportieve kledij;
- Handdoek en zeep indien u wil douchen;
- Bij prenatale gymnastiek in het oefenbad, brengt u ook badpak en handdoek mee.

CONTACT

Heeft u nog vragen, neem gerust contact op met het secretariaat revalidatiecentrum:

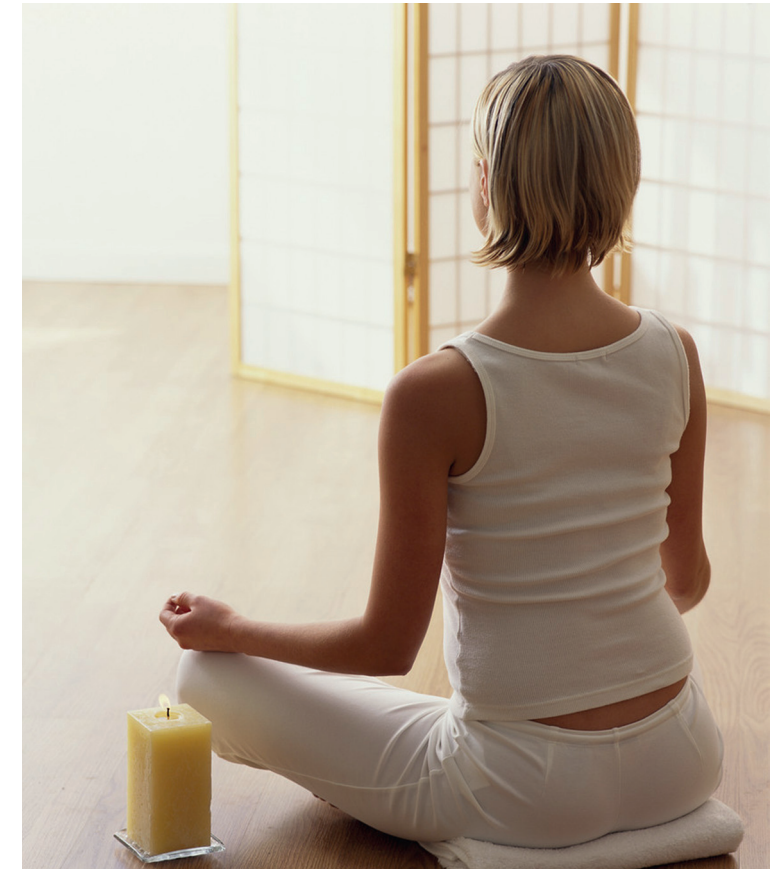
T +32 (0)50 63 39 30



ons hart voor uw zorg

AZ OLV Ter Linden
Graaf Jansdijk 162
8300 Knokke-Heist
T +32 (0)50 63 31 11
F +32 (0)50 63 35 19
www.vzwgo.be

AZ Koningin Fabiola
Dr. F. Verhaeghestraat 1
8370 Blankenberge
T +32 (0)50 43 41 11
F +32 (0)50 43 45 19
www.vzwgo.be



PRENATALE GYMNASTIEK

Tijdens de laatste maanden van de zwangerschap nemen de meeste vrouwen automatisch minder beweging. Toch is het belangrijk om ook tijdens die maanden in conditie te blijven.

Tijdens het wekelijks halfuurtje prenatale gymnastiek helpen wij u om buik-, rug- en bekkenbodemspieren, die het de laatste maanden zwaar te verduren krijgen, in vorm te houden.

Ook besteden wij aandacht aan een goede bloedcirculatie om spataders te voorkomen.

Elke maand wordt een prenatale gymnastiekles in het zwembad (32°C) voorzien. Bewegen in het water is erg ontspannend, zowel voor de mama als voor de baby en de oefeningen gaan er veel vlotter.



De laatste vijf weken van uw zwangerschap komt er wekelijks een half uur ademhalings- en persoefeningen bij. Tijdens deze les leert u de juiste ademhalings- en perstechnieken om de bevalling vlotter te laten verlopen. Ook de partner is hierbij steeds welkom!

Tevens krijgt u tijdens de lessen praktische informatie en tips in verband met zwangerschap en bevalling en bestaat de mogelijkheid om de arbeids- en verloskamer te bezoeken.

WAAR EN WANNEER

De prenatale gymnastiek gaat door in het revalidatiecentrum van de campus Knokke-Heist:

dinsdag

- 10.15u.: grondoefeningen
elke eerste dinsdag van de maand:
oefenbad - aanvang om 10.45u.
- 17.00u.: persoefeningen
(laatste 5 weken van de zwangerschap)

donderdag

- 10.15u.: persoefeningen
(laatste 5 weken van de zwangerschap)
- 17.00u.: grondoefeningen
elke eerste donderdag van de maand:
oefenbad

POSTNATALE GYMNASTIEK

Negen maanden zwangerschap laten ondanks goede lichaamsverzorging hun sporen na. Huid en spieren, voornamelijk buik-, rug- en bekkenbodemspieren, kregen het immers de laatste maanden zwaar te verduren.



Postnatale gymnastiek is een combinatie van enerzijds spierversterkende oefeningen en anderzijds conditietraining. Het helpt om de huid en spieren te verstevigen en

terug in optimale conditie te brengen.

Indien u geen oppas voor uw baby heeft, breng hem of haar gerust mee!

WAAR EN WANNEER

De postnatale gymnastiek gaat door in het revalidatiecentrum van de campus Knokke-Heist:

dinsdag

- van 10.30u. tot 12.00u.:
grondoefeningen en conditietraining

donderdag

- van 10.30u. tot 12.00u.:
grondoefeningen en conditietraining