lets voor jou?

De proefles is gratis en vrijblijvend!

ZWANGERENBEWEGEN.NL

Sporten en zwangerschap!

- Vergroot het uithoudingsvermogen
- Zorgt voor weerstand tegen ziekten
- Profijt hebben tijdens je bevalling

De sportlessen zijn om conditie te behouden/verbeteren en het versterken van de spiergroepen die tijdens je zwangerschap een belangrijke rol spelen. Dit doe je door te bewegen op muziek en door oefeningen op de grond. Vanaf 16 weken zwangerschap tot ongeveer de 36ste week.
Na de bevalling kun je vanaf de 6e-8e week 5 sportlessen volgen. De lessen duren 1 uur, onder begeleiding van bewegingsdocente Leonie van Viegen en cesartherapeute Martine van Viegen.

Tijdens het sporten verlies je extra veel vocht. Goed drinken is van belang!

- Flesje water mee
- Sportkleding/schoenen
- Handdoek voor ligoefeningen

Locatie:

Gezondheidscentrum Lunteren

Barneveldseweg 11a

Lunteren

Interesse?

Meld je aan voor een gratis proefles

Mail naar zwangerenbewegen@live.nl

of bel 0318-483488 / 06-47500202