



**ZwangerFit®**  
SHK Sportcentrum Arnhem  
Begeleiding en training van de vrouw tijdens haar zwangerschap en de periode daarna.

**Dianne Sissing-van der Meer**  
fysiotherapeut  
ZwangerFit® trainer / coach

[www.shksportcentrum.nl](http://www.shksportcentrum.nl)  
026 - 383 07 44

## **Zwanger zijn is topsporten, bevallen een topprestatie! (B)Lijf in beweging...**

Wil je verantwoord blijven bewegen tijdens je zwangerschap?  
Wil je trainen op conditie, bekkenstabilisatie, bekkenbodemspieren, houding,  
maar ook op ontspanning en ademhaling?  
In groepsverband of individueel (Fitness)? **Dat kan!**

Wist je dat je al kunt starten met de actieve lessen als je ten minste 16 weken zwanger bent  
en dat je door kunt gaan tot aan je uitgerekende datum?

Wil je daarnaast de informatie krijgen over zwangerschap,  
bevalling en kraamtijd die bij jou past?  
Oefenen op weeën opvangen door ontspannings- en ademhalings technieken?

Tijdens het derde trimester van je zwangerschap kun je (samen met je partner) deelnemen  
aan vier coachingslessen ter voorbereiding op de bevalling.

Wil je na je bevalling het sporten weer verantwoord opstarten?

**Dan is ZwangerFit® SHK Sportcentrum Arnhem echt iets  
voor jou!**

**Je mag zelf kiezen of je alleen de actieve lessen  
en/of één of meerdere coachingslessen wilt volgen!**

Voor info:

[diannesissing@hetnet.nl](mailto:diannesissing@hetnet.nl)

026 325 51 16

[www.diannesissingbabymassage.nl](http://www.diannesissingbabymassage.nl) ; tevens digitale inschrijfformulieren