

Een product van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg (NVFB) (2005) en in 2016 overgenomen door YVLO/Cursus en Congres Organisatie. KvK Utrecht 30161685

#### Correspondentieadres YVLO

A Yvonne van Lijf  
Tirol 98  
3524 KN Utrecht

T 030 288 76 15  
06 535 771 06

W www.yvlo.nl  
E info@yvlo.nl



#### Voor opgave of nadere uitleg:

Neem contact op met de  
ZwangerFit® trainer/coach:

#### Dianne Sissing- van der Meer

A Adjutantstraat 13  
6852 PG HUISSEN

T 026 325 51 16

W [www.diannesissingbabymassage.nl/ZwangerFit](http://www.diannesissingbabymassage.nl/ZwangerFit)  
E [diannesissing@hetnet.nl](mailto:diannesissing@hetnet.nl)

F ZwangerFit // NVFB-ZwangerFit

De NVFB is een lidvereniging van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

Of kijk op: [www.yvlo.nl/zwangerfitdocenten](http://www.yvlo.nl/zwangerfitdocenten)



# ZwangerFit®

Begeleiding en training van de vrouw tijdens haar zwangerschap en de periode daarna.



## ZwangerFit®

ZwangerFit® is een eigentijdse cursus voor vrouwen die zwanger of net bevallen zijn. Tijdens de lessen geven speciaal opgeleide fysiotherapeuten training zodat de conditie behouden blijft waardoor klachten en fysieke ongemakken kunnen worden voorkomen.

### Hoe ontstaan?

NVFB-ZwangerFit® (nu Yvlo-ZwangerFit®) is ontwikkeld door de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg (NVFB). Deze vereniging heeft al vele jaren ervaring met het begeleiden van zwangere vrouwen en de daarmee samenhangende veranderingen in het vrouwelijk lichaam, met name in het bekkengebied. Rondom deze kennis is de cursus opgebouwd. In deze vernieuwde opzet van zwangerschapsbegeleiding wordt de jarenlange ervaring op het gebied van zwangerschapsgym gecombineerd met de laatste kennis over zwangerschapsgerelateerde klachten in het bekkengebied maar ook elders in het lichaam.

### Fit zijn en fit blijven

Dat kan ook tijdens en na de zwangerschap. Het is waar ZwangerFit® voor staat. De Fysiotherapeuten die deze cursus geven hebben zijn geregistreerd en gecertificeerd (NVFB/Yvlo)-ZwangerFit®trainer/coach. Naast het werken aan conditie, behoud van fitheid, mobiliteit en vitaliteit kunnen zij ook zwangerschapsgerelateerde problemen van het houdings- en bewegingsapparaat (gewrichten, spieren) signaleren. De cursus heeft dan ook een duidelijk preventief karakter. De zwangeren blijven door deelname aan een cursus ZwangerFit® ook tijdens en na de zwangerschap fit en vitaal.

### Voor wie?

Zowel de zwangere als de pas bevallen vrouw kan deelnemen aan de ZwangerFit®. Vanaf de 16e week van de zwangerschap tot aan de bevalling kan iedere vrouw meedoen aan de cursus. Voordeel hiervan is dat de fitheid, conditie en spierkracht op niveau blijft. Bovendien wordt er al vroeg in de zwangerschapsperiode preventief getraind met speciale aandacht voor rug-, buiken bekkenbodemspieren.

**MoederFit of BabyFit.** Vier weken na de geboorte van de baby kan deel genomen worden aan ZwangerFit® MoederFit of -BabyFit. Dit kan tot negen maanden na de bevalling, al naar gelang van de behoefte.

### Intake

ZwangerFit® start met een intake door de docent. Zo kan bepaald worden of de behoeften en verwachtingen van de cursist aansluiten bij de cursusinhoud.

Tevens word bepaald of er ook geen redenen zijn om niet deel te mogen nemen. Er is een intake voor vrouwen die zwanger zijn en net bevallen zijn.

### Cursusinhoud

De cursus bestaat hoofdzakelijk uit actieve lessen maar er worden ook theorielessen gegeven (coaching). Deelname aan alleen actieve lessen of alleen (een deel van de) coaching is mogelijk!

### Actieve lessen

Tijdens de actieve lessen op muziek wordt gebruik gemaakt van de Fit Ball en/of ander klein oefenmateriaal (groepslessen) en/of fitnessapparatuur (individuele training met een persoonlijk trainingsschema).

### Coaching

Met behulp van een PowerPoint en anatomische modellen worden de actieve lessen aangevuld met 2 theorie lessen. Tijdens deze (gekoppelde) coaching komen alle onderwerpen aan bod die betrekking hebben op **de zwangerschap** en **de periode na de bevalling**. Er kan gekozen worden ook deel te nemen aan extra theorie lessen ('losse' coaching) **ter voorbereiding op de bevalling** (waarbij partners ook welkom zijn) en ten aanzien van **de baby**.

### Waar?

Actieve **Groepslessen** in de zwangerschap en/ of na de bevalling Huissen en Arnhem

Actieve **Fitnesslessen** (gemengd) Huissen en/of Arnhem

Actieve lessen **Outdoor** (gemengd) Huissen

Actieve lessen met baby (**BabyFit**) Huissen en Arnhem

Theorielessen (**coaching**) Huissen en/of Arnhem

Voor adressen: zie de website!

### Cursusboeken

De thema's van alle theorie lessen zijn gebundeld in diverse Cursusboeken.

### Kosten

Raadpleeg de website.

Veel zorgverzekeraars vergoeden (gedeeltelijk) de kosten van deze cursus. Raadpleeg hiervoor het vergoedingsoverzicht van je zorgverzekering.

### Aanmelden/inschrijven?

Dit kan door middel van het invullen van de digitale inschrijfformulieren. Hierop volgt de uitnodiging. Deze **digitale inschrijfformulieren** zijn te vinden op de website:

[www.diannesissingbabymassage.nl](http://www.diannesissingbabymassage.nl)

