



ZwangerFit® & MamaFit

Bij B-Fysic verzorgen we verschillende trainingen om op een verantwoorde manier actief te blijven tijdens of na uw zwangerschap. De trainingen worden altijd in kleine groepen door gecertificeerde ZwangerFit® coaches gegeven.

ZwangerFit®

Vanaf 16 weken zwangerschap tot aan de bevalling te volgen.

- Fit worden en blijven tijdens uw zwangerschap
- Gunstige invloed op zwangerschap gerelateerde diabetes, incontinentie, bekkeninstabiliteit en gewichtscontrole
- Trainen en/of behouden van uithoudingsvermogen en spierkracht
- Trainen en/of behouden van rompstabiliteit en bekkenbodem

MamaFit

Vanaf 6 weken na de bevalling of 8 weken na een keizersnee te volgen.

- Herstellen van uw zwangerschap
- Trainen van uithoudingsvermogen, spierkracht, rompstabiliteit en bekkenbodem
- Goede voorbereiding voor het hervatten van je eigen sport

Meer informatie

Voor meer informatie over trainingstijden, locaties, tarieven en aanmelden ga naar onze website: **www.b-fysic.nl/zwangerfit**

B-Fysic Fysiotherapie & Ergotherapie



www.b-fysic.nl



085-2104910



vraag@b-fysic.nl