

## FAQ Zwangerfit

Is er ook een partnerles?

*Er is inderdaad ook een partnerles.*

In deze periode is er één vrijdag waarop ik niet aanwezig kan zijn, is het mogelijk om deze les op een ander moment in te halen?

*Over het algemeen gelden de van tevoren vastgestelde data. Hierbij houden we rekening met de feestdagen en schoolvakanties. We proberen echter voor iedereen een passende oplossing te vinden. Mocht een groot deel van de groep een dag niet uitkomen, dan zal die les verzet worden.*

Hoe is de indeling van de les?

*Over het algemeen starten we met 50-60min bewegen, waarbij zowel conditietraining, krachtraining, ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen aan bod komen. Daarna vindt een stukje coaching plaats, waarin je alles leert over de functie van je bekkenbodemp, de groei van je kindje en de bevalling, bijbehorende ademhalingsstechnieken en baarhoudingen, wat je wel en niet mag en wordt kort de seksualiteit tijdens en na de bevalling besproken. Afhankelijk van het te behandelen onderwerp duurt dit 15-25min. Tijdens de partnerles wordt niet gesport en deze duurt 2 uur.*

Er zijn twee bijeenkomsten na de bevalling. Wat wordt hierin behandeld?

*In deze 2 lessen leer je naast het eventueel delen van je ervaring hoe je je bekken- en buikspieren kunt aanspannen en leer je wat je wel en niet mag tijdens sport. We gaan dan vooral samen sporten op het niveau wat voor jou mogelijk is.*

Kan het zijn dat er iemand in de groep zit die al 3 of 4 maanden eerder is uitgerekend? Wordt hier rekening mee gehouden tijdens het indelen van de groep dat dit niet te ver uit elkaar ligt?

*Zwangeren mogen pas meedoen vanaf 16 weken zwangerschap en afhankelijk van het aantal aanmeldingen gaan we dat wel of niet indelen in hoe ver je in de zwangerschap bent.*

Ik ben enthousiast over jullie cursus maar merk dat ik nog een beetje aan het twijfelen ben of ik de zwangerfit cursus bij jullie wil gaan volgen of een

zwangerschapsyoga cursus. Voor mij is het belangrijk dat de cursus zo compleet mogelijk is. Dus dat er zowel aandacht is voor het fysieke gedeelte (en hoe blijf je fit tijdens de bevalling, hoe voorkom je klachten, etc.) maar ook ademhaling en ontspanning. Volgens mij komt dit in de zwanger fit cursus die jullie geven allemaal wel aan bod toch?

*Zoals hierboven benoemd bij de indeling van de cursus, kun je zien, dat ook ontspannings- en ademhalingsoefeningen aan bod komen.*

Wordt er in jullie cursus bijvoorbeeld ook ingegaan op het opvangen van weeën, bevalhoudingen, persen, etc.? En kun je nog iets meer informatie geven over wat jullie in de partner les gaan behandelen?

*Zoals hierboven benoemd bij de indeling van de cursus, kun je lezen, dat ademhalingstechnieken, ontspanningsoefeningen, (baar)houdingen worden behandeld. In de partnerles wordt alle stof herhaald. Daarnaast wordt de partners verteld hoe zij kunnen helpen en wat hun taak is tijdens en na de bevalling, maar ook leren zij wat er nu in jouw lichaam afspeelt, zodat ze beter rekening met je kunnen houden.*

Ik kwam via instragram op jullie website terecht en ben zeer geïnteresseerd in de zwangerfit cursus. Ik ben nu 15 weken zwanger, dus wanneer de cursus start 16 weken. Nou vroeg ik mij af of het aantal weken dat ik nu zwanger ben goed aansluit bij de cursus? Of is dit nog te vroeg?

*Je kunt dan zeker meedoen. Sommigen zijn inderdaad al wat verder in de zwangerschap en sommigen ook niet. Ik leer je in 8 lessen wat er allemaal gebeurt in je lichaam, ik bereid je voor op de bevalling en daarnaast gaan we een uur sporten. Tijdens het sporten leer ik jullie welke houdingen belangrijk zijn en waar je op moet letten. Ook leer je hoe je fit kunt blijven en wat je zelf kunt doen om fit te blijven tijdens de zwangerschap. Het is daarom zeker niet te vroeg om mee te doen. We laten niet voor niks zwangeren vanaf 16 weken meedoen.*