

WORD LID EN PROFITEER

Zorgboogextra heeft 20.000 leden en is dé ledenorganisatie in de Peelregio.

Wij stimuleren onze leden gezonder en actiever te leven. Daarom biedt Zorgboogextra aantrekkelijk ledenvoordeel, informatie & tips en een gevarieerd aanbod aan activiteiten die ondersteunen bij een gezonde, actieve en plezierige leefstijl. En dit voor slechts € 19,95 per jaar. En niet alleen jij, maar iedereen in je huishouden profiteert van het lidmaatschap.



Word lid van Zorgboogextra en ontvang korting op je zwangerschapscursus & geniet van de vele extra's.



CONTACT

T: 0492-34 86 86
e: info@zorgboogextra.nl
www.zorgboogextra.nl

Zorgboogextra 

samen gezond & actief!

*Cursusaanbod
tijdens je zwangerschap*



Blijf fit tijdens je zwangerschap

Sporten tijdens de zwangerschap kent een heleboel voordelen. We zetten de belangrijkste voor je op een rij:

- Je slaapt beter
- Je voelt je gezond en je hebt meer energie
- De doorbloeding naar de placenta verbetert
- Je hebt minder last van zwangerschapskwalen
- Na de bevalling herstel je gemakkelijker



Kijk voor de cursussen op onze website zorgboogextra.nl/zwangerschap of kijk op jijwij.nl voor meer informatie over je zwangerschap, geboortepan en borstvoeding.

Welke zwangerschapscursus past bij jou?

Zwangerschapswemmen

Door de gewichtloosheid in het warme water heb je minder last van je groeiende buik. Hierdoor hoef je het extra gewicht niet te dragen, wat het sporten veel gemakkelijker maakt. Diverse klachten zoals rugklachten, zware benen of klachten van het bekken verdwijnen of verminderen tijdens of na het zwemmen.

Zwangerschapsyoga

Zwangerschapsyoga biedt een rustmoment voor jezelf en je kindje. De cursus richt zich vooral op ontspanningsoefeningen en ademhalingstechnieken in de verschillende fases van een bevalling. Je leert bewust contact maken met je kindje in je buik. Dit alles bevordert het vertrouwen in jezelf, je lichaam, je zwangerschap en de bevalling.

Mindful zwanger & bevallen

Door middel van het unieke programma Mindful zwanger & bevallen word je in 10 weken begeleid bij jouw individuele reis naar het (opnieuw) mama worden. Er wordt gebruik gemaakt van o.a. zwangerschapsyoga, mindfulness, meditatie, ademwerk en ontspanningsoefeningen. Je krijgt waardevolle tips & tricks die je in kunt zetten tijdens de bevalling. Zodat je goed bent voorbereid op de bevalling en met (zelf)vertrouwen kunt uitkijken naar de eerste ontmoeting met je kindje.

Zwangerschapspilates

Wil je op een leuke, ontspannen manier leren hoe je je spiergroepen traint die tijdens je bevalling belangrijk zijn & ondertussen bewust met je zwangerschap en je lichaam bezig zijn? Dan is zwangerschapspilates iets voor jou. Je leert onder meer je diepe buik- en bekkenbodemspieren te gebruiken. Daarnaast kom je met ademhalings- en ontspanningstechnieken heerlijk tot rust.

Powermama

Deze cursus richt zich op het opbouwen van kracht en uithoudingsvermogen. Tijdens de trainingen wordt gewerkt aan een sterke core, het versterken van grote spiergroepen en de bekkenbodemspieren. Er wordt gekeken wat jouw sterke en zwakke kanten zijn en waar je meer aandacht aan kunt geven. Ook maak je elke week kennis met CrossFit bewegingen zoals de squat, shoulder press en deadlift evenals de burpee en het roei-apparaat. Uiteraard aangepast aan jouw lichamelijke niveau.

Fit Mama

Het Fit Mama programma is er voor vrouwen die tijdens en na de zwangerschap bewust met hun lichaam bezig willen zijn. Maar ook voor vrouwen die alweer even sporten na de bevalling, maar nog klachten ervaren aan buik, bekkenbodem of rug. In de trainingen wordt namelijk speciale aandacht besteed aan buik, rug, bekken en bekkenbodemspieren. De delen van je lichaam die tijdens de zwangerschap het meest te verduren hebben. Er wordt samen bekeken wat jouw lichaam nodig heeft. Met uitgebreide aandacht voor houding, ademhaling en bewegingspatronen.