

### **Aanmelding of inlichtingen:**

Aanmelden kan telefonisch via 071-531 27 61 of via het aanmeldingsformulier dat op de website staat. Voor inlichtingen kan eveneens telefonisch contact worden opgenomen of via de mail.

**Mensendieckpraktijk Leiden**  
**Wendy Vergeer**  
**Robijnstraat 2b**  
**2332 KE Leiden**  
**071-531 27 61**  
[www.mensendieck-leiden.eu](http://www.mensendieck-leiden.eu)  
[info@mensendieck-leiden.eu](mailto:info@mensendieck-leiden.eu)



**Meer informatie?**

**Kijk op:**

**[www.mensendieck-leiden.eu](http://www.mensendieck-leiden.eu)**

**of bel: 071 - 531 27 61**

Gezond bewegen  
tijdens en na  
de zwangerschap

**Zwangerencursus**



**Mensendieck**

te Leiden

## Oefentherapie Mensendieck

Oefentherapie Mensendieck maakt mensen bewust van hun houding en manier van bewegen. Door juiste houdings- en bewegingsgewoonten aan te leren, kun je klachten voorkomen, verminderen en/of laten verdwijnen.

## Oefentherapie Mensendieck en zwangerschap

Tijdens een zwangerschap, bevalling en de eerste tijd na de bevalling verandert er veel in het lichaam. Een oefentherapeut Mensendieck kan zwangere vrouwen helpen hun lichaam in die periode te leren kennen en goed met de veranderingen om te gaan.

Mogelijke aanpassingen op activiteiten in het dagelijkse leven zullen ervaren worden met als doel belasting en belastbaarheid in evenwicht te houden. Het is belangrijk dat er goed geoefend wordt, zodat met vertrouwen de verschillende fasen van de zwangerschap en bevalling tegemoet kunnen worden gezien.

## Inhoud van de zwangerschaps cursus

- Het bewust maken en aanleren van een gunstig houdings- en bewegingspatroon (o.a. zitten, staan, lopen, bukken en tillen) voor zowel tijdens als na de zwangerschap;
- Spierversterkende oefeningen voor de spiergroepen die tijdens de

zwangerschap zwaarder belast worden, zoals bekkenbodemb-, bil-, buik-, heup- en rugspieren en spieren rond de schoudergordel;

- Het verminderen van eventuele klachten tijdens de zwangerschap;
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen ter voorbereiding op de bevalling;
- Algemene informatie over zwangerschap en bevalling;
- Pers`techniek` en het ervaren van verschillende pershoudingen;
- Partnerles;
- Oefeningen voor na de bevalling en tips voor het dragen en tillen van de baby;
- Gelegenheid voor het onderling uitwisselen van ervaringen onder het genot van een kopje koffie of thee.

## Voor wie

Bij aanvang van de cursus is de vrouw tussen de 22 en 30 weken zwanger.

## Cursus

8 lessen van 1½ uur, waarvan 1 partnerles met de partner of iemand die bij de bevalling aanwezig zal zijn. Het is een praktische cursus die deels is gebaseerd op ervaringen van collega oefentherapeut Carita Salomé uit Amsterdam. Zij is de schrijfster van het boek "Duik in je weeën!".

## Groepsgrootte

Maximaal 8 personen.

## Tijd en data

Maandagavond. Raadpleeg voor de exacte tijd en data de website, [www.mensendieck-leiden.eu](http://www.mensendieck-leiden.eu), of bel naar de praktijk (071-531 27 61).

## Locatie

Mensendieckpraktijk Leiden  
Robijnstraat 2b  
2332 KE Leiden  
Er is parkeergelegenheid bij de praktijk.

## Kosten

€110,00  
Verschillende zorgverzekeraars vergoeden (een gedeelte van) het bedrag.

## Postnatale cursus Mensendieck

Ook na de bevalling is het van belang om te oefenen. De spieren die het tijdens de zwangerschap en bevalling zwaar te verduren hadden, moeten weer versterkt worden (o.a. bekkenbodemb- en buikspieren). Daarnaast is het goed om advies te krijgen over houdingen en bewegingen die in relatie staan tot de verzorging en omgang met de baby. Raadpleeg voor meer informatie de website, [www.mensendieck-leiden.eu](http://www.mensendieck-leiden.eu), of bel naar de praktijk (071-531 27 61).