



**Baarlo**  
Heierhof 15  
5991 NJ Baarlo  
077 - 477 1700



**Maasbree**  
Op de Kemp 36  
5993 BN Maasbree  
077 - 477 1700



**Blerick**  
Drie Decembersingel 48  
5921 AC Blerick  
077 - 477 1700



**Kessel**  
Kerkplein 6  
5995 BA Kessel  
077 - 477 1700



**Meijel**  
Kurversweg 8  
5768 RS Meijel  
077 - 307 8152



**Panningen**  
Schoolstraat 19 D  
5981 AH Panningen  
077 - 307 8152



**Sevenum**  
Mommestraat 2  
5975 NG Sevenum  
077 - 477 1700

**Kidwalk**  
**sportmassage**  
**kinderroefentherapie**  
**zwangerschapsbegeleiding**  
**individuele behandeling**  
**groepslessen**



Voor meer informatie of aanmelding:

**CESAR2MOVE**  
T. 077 - 477 1700 of 077 - 307 8152  
info@cesar2move.nl  
www.cesar2move.nl



**ZWANGERSCHAPSGYM**



**BEGELEIDING**  
**EN**  
**BEWEGINGSADVIEZEN**

## Zwangerschapsgym onder begeleiding van een oefentherapeute Cesar

Deze cursus omvat oefeningen, voorlichting en informatie die tijdens de zwangerschap, de bevalling en de periode daarna zeer van pas zullen komen. Zo kun je vol vertrouwen en zo ontspannen mogelijk de bevalling tegemoet zien.

Vóór de bevalling worden 6 lessen gegeven, waarin het volgende aan bod komt:

- aanleren van juiste dagelijkse houdingen en bewegingen. (staan, zitten, lopen, bukken, tillen)
- activeren van spieren die het bekken stabiel houden
- ontspanning
- ademhaling
- baringshoudingen
- informatie rondom zwangerschap en bevalling
- partneravond

Ook na de zwangerschap en bevalling is het noodzakelijk om begeleiding te krijgen voor het herstelproces van het lichaam. Daarom starten wij ongeveer 6 weken na de bevalling met de postnatale lessen. Eerst zal er een terugkom middag / avond plaatsvinden voor de moeders en baby's waarin de ervaringen rondom de bevalling en de kraamtijd gedeeld kunnen worden.



Tijdens de nagym wordt er extra aandacht besteed aan de nog eventueel aanwezige klachten en het versterken van de verschillende spieren zoals buik-, rug- en bekkenbodemspieren. Op deze manier worden de spieren weer in een goede conditie gebracht wat van belang is bij de overgang naar sporten en het tillen en verzorgen van de baby.

## Waarom juist voor Cesar zwangerschapsgym kiezen?

In deze cursus wordt naast algehele voorlichting en informatie veel aandacht besteed aan het verstandig bewegen zowel preventie van rug- en bekkenklachten.



Indien deze klachten reeds aanwezig zijn, krijg je advies en begeleiding over hoe hiermee om te gaan. Ook bestaat dan de mogelijkheid voor individuele behandeling.

De cursus wordt aan kleine groepen gegeven van 4-6 zwangeren en bestaat uit 6 prenatale lessen van anderhalf tot twee uur en 6 postnatale lessen van één uur onder deskundige begeleiding van een oefentherapeute Cesar. Eén van de nagymlessen wordt ingevuld met een les KidWalk en/of een groepsles. Aansluitend aan de nagym is er de mogelijkheid om door te gaan met KidWalk of groepslessen voor verder conditieherstel.

## Aanmelding

Via het invulformulier op de site [www.cesar2move.nl/zwangerschapsgym](http://www.cesar2move.nl/zwangerschapsgym)

## Startdatum

Tussen de 26ste en 28ste week van de zwangerschap.

## Kosten

Mogelijkheid tot vergoeding via de zorgverzekering. Voor meer informatie kun je contact opnemen via: Telefoon: 077 477 1700 E-mail: [info@cesar2move.nl](mailto:info@cesar2move.nl)

## Locatie

De zwangerschapsgym wordt gegeven in Baarlo en Panningen.

## Dag en tijdstip

In overleg, afhankelijk van de aanmeldingen. In het algemeen op maandagavond in Panningen en woensdagavond in Baarlo.