

# Start groepslessen voor sportieve zwangerschap



Fysiotherapeute Gerlinda van Es en verloskundige Carine van der Sluis: "Een van de voordelen van gezondheidscentrum De Zwaai is de samenwerking tussen verschillende zorgverleners. Zwangerschapssporten is daar een mooi voorbeeld van."

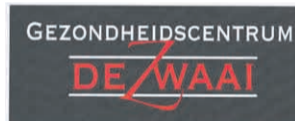
**Vanaf woensdag 6 februari 2013 gaat Centrum voor Sport en Revalidatie De Zwaai sportlessen geven aan zwangeren. Onder begeleiding van fysiotherapeute Gerlinda van Es-Wolswinkel kunnen zwangeren één uur per week actief bewegen. Veel zwangere vrouwen ontwikkelen tijdens de zwangerschap rug- en/of bekkenklachten.**

**Sporten kan deze klachten deels of zelfs geheel voorkomen. De sportlessen vinden plaats in het sportcentrum aan de Synagogestraat 103-105 in Veenendaal.**

**Sporten tijdens de zwangerschap**

Sporten is altijd gezond, ook tijdens een zwangerschap. Toch wordt het vaak wat lastiger om

te blijven sporten vanaf de 20e week in de zwangerschap. De groepslessen zijn bedoeld voor dames die 20 weken of langer zwanger zijn. Maar ook dames die eerder tegen beperkingen aanlopen tijdens het sporten,



hebben baat bij de groepslessen. De oefeningen zijn gericht op het verbeteren van de stabiliteit en het verbeteren en onderhouden van kracht en conditie. Iedere les begint met een warming-up en eindigt met een cooling-down.

#### Gevarieerd programma

Gerlinda van Es werkt al tien jaar als fysiotherapeute en vier jaar als manueel therapeute. Sinds 2010 is zij werkzaam bij de praktijk voor fysiotherapie PMI Rembrandt. "Er verandert ontzettend veel in het lichaam als je zwanger bent. Het is ontspannend om op een goede manier met die veranderingen om te gaan. De nadruk tijdens de lessen ligt op verantwoord sporten en bewegen. De lessen zijn heel gevarieerd, er wordt gebruik gemaakt van fitness apparatuur, gewichtjes en de zitbal. Grond oefeningen maken ook onderdeel uit van de lessen. Daarnaast is het natuurlijk leuk om met andere zwangere dames in contact te komen." Voor de groepslessen wordt samengewerkt met de praktijk van Verloskundigen Veenendaal. Verloskundige Carine van der Sluis: "Wij zijn heel blij met dit initiatief binnen Gezondheidscentrum De Zwaai. Wij denken dat veel van onze cliënten op deze manier kunnen blijven sporten tijdens de zwangerschap".

#### Wanneer?

Elke woensdag van 19.00 tot 20.00 uur in het Centrum voor Sport en Revalidatie De Zwaai aan de Synagogestraat 103-105 in Veenendaal.

#### Wat zit er in het programma?

Het programma bevat in totaal 15 groepslessen, 10 voor de bevalling en 5 na de bevalling. Het is mogelijk om het aantal lessen uit te breiden.

#### Hoe groot is de groep?

De groep bestaat uit maximaal tien zwangeren.

#### Wat kost het?

15 groepslessen kosten € 210,00. 5 extra lessen kosten € 70,00. Veel zorgverzekeraars vergoeden een deel van deze kosten. Informeer hiervoor bij uw zorgverzekeraar.

#### Aanmelding

U kunt zich aanmelden voor de groepslessen door een mail te sturen aan: [gerlinda@pmirebrandt.nl](mailto:gerlinda@pmirebrandt.nl). Aanmelding voor de lessen kan vanaf de 12e week van de zwangerschap.



Tijdens de groepsles wordt gebruikgemaakt van diverse materialen. Oefeningen op de bal zijn geschikt voor training van stabiliteit.