


# Fitzwanger

Fitzwanger: een echte aanrader voor aanstaande moeders



**Fitzwanger** is speciaal voor vrouwen die tijdens hun zwangerschap willen sporten, onder deskundige begeleiding. U blijft fit, houdt uw gewicht onder controle en voorkomt klachten. Na de geboorte bent u sneller weer 'in vorm'. Fitzwanger bij PHYSIQUE is een echte aanrader voor aanstaande moeders...!



Als u zwanger bent, gebeurt er nogal wat in uw lichaam: de hormoonspiegels veranderen, u wordt zwaarder en uw buik wordt dikker. De banden en het kapsel rond uw bekken worden soepeler. Om fit te blijven én om u goed voor te bereiden op de bevalling, is het belangrijk om tijdens de zwangerschap te blijven sporten. Dat moet veilig en verantwoord gebeuren: afgestemd op de veranderingen in uw lichaam en rekening houdend met uw persoonlijke mogelijkheden.

## Persoonlijke begeleiding

**Bij Physique hechten wij veel waarde aan een goede persoonlijke begeleiding. Dat begint al met een 'starterspakket' voor nieuwe leden. Dit pakket bestaat uit een medische intake met een korte vragenlijst, een lichamelijk onderzoek, praktische uitleg en een op maat gemaakt trainingsschema.**

### Het programma

De training Fitzwanger bij PHYSIQUE is 1 x per week, in groepsverband, onder begeleiding van een fysiotherapeut die de oefeningen afstemt op uw persoonlijke mogelijkheden. De lessen bestaan uit een conditioneel deel en een deel met spierversterkende oefeningen.

### Voor wie?

Fitzwanger is voor alle zwangere vrouwen. De meeste deelnemers beginnen ermee in de derde maand van de zwangerschap.

### Wanneer?

Fitzwanger bij PHYSIQUE wordt gegeven op donderdagavond van 19.30 tot 20.30 uur.

### Kosten

Fitzwanger bij PHYSIQUE is een onderdeel in het medische fitnessprogramma. U dient zich bij ons aan te melden als lid. Naast het éénmalige starterspakket voor nieuwe leden, sluit u een abonnement af voor de wekelijkse trainingen

(tariefklasse A). Voor actuele informatie over onze tarieven, raadpleeg onze website of neem persoonlijk contact met ons op. Wij zijn u graag van dienst met een passend advies.

### Meer informatie?

Voor meer informatie kijk op onze site:  
[www.physique.nl](http://www.physique.nl) of bel 026 – 37 00 243.

Mailen kan ook: [info@physique.nl](mailto:info@physique.nl)



**PHYSIQUE centrum voor sport & gezondheid**

Beukenlaan 19, 6823 MA ARNHEM

Tel.: 026 - 37 00 243

E-mail: [info@physique.nl](mailto:info@physique.nl)