

Moederfit

Meer energie en snel weer in vorm na de bevalling!



Als u na de bevalling weer in vorm wilt komen, dan is Moederfit een goede keuze. Moederfit bij PHYSIQUE is een aangepaste trainingsvorm voor vrouwen die na hun bevalling met een sportieve levensstijl willen beginnen (of daar opnieuw mee willen beginnen). U kunt met Moederfit starten 6 weken na de bevalling, als u zich goed voelt en uw dagelijkse bezigheden weer heeft opgepakt.



Fitte moeders hebben meer energie en extra energie kunt u met de komst van uw kindje wel gebruiken...! Met Moederfit bij PHYSIQUE werkt u op verantwoorde wijze onder deskundige begeleiding en met een aangepast trainingsprogramma aan uw conditie en figuur.

Meer energie en snel weer in vorm na de bevalling!

Herstel

Na de bevalling moet het lichaam de lichamelijke veranderingen, die tijdens de zwangerschap zijn ontstaan, weer ongedaan maken. Sommige veranderingen zijn vrij wel gelijk verdwenen, zoals de bolle buik. Voor andere veranderingen is meer tijd nodig. De buikspieren bijvoorbeeld hebben het zwaar te verduren gehad, ze zijn opgerekt en verslapt en ook uw uithoudingsvermogen is verminderd. Moederfit is er om actief te werken aan het herstel van uw lichaam na de bevalling om u weer snel fit te voelen.



Persoonlijke begeleiding

Bij PHYSIQUE hechten wij veel waarde aan een goede persoonlijke begeleiding. Voordat u aan Moederfit begint, krijgt u onder meer een gesprek met een fysiotherapeut en een onderzoek. We stemmen de training af op uw persoonlijke mogelijkheden en helpen u daarbij.

Programma

Tijdens het programma wordt u één keer per week intensief begeleid door een fysiotherapeut. De trainingsopbouw en oefeningen

zijn individueel afgestemd op uw persoonlijke mogelijkheden. De trainingen zijn in groepsverband en duren per keer 60 minuten. De lessen bestaan uit conditionele en spierversterkende onderdelen. Na maximaal 12 maanden heeft u een zelfstandig trainingsniveau bereikt.

Kosten

Om aan Moederfit bij PHYSIQUE deel te kunnen nemen, dient u zich aan te melden als lid van ons centrum. U koopt een eenmalig starterspakket (inschrijfgeld, medische intake en personal training). Daarnaast heeft u een abonnement nodig (tariefcategorie A). Voor actuele informatie over onze tarieven en mogelijkheden, kijk op onze site www.physique.nl of neem persoonlijk contact met ons op. Wij zijn u graag van dienst met op maat gesneden advies.

Meer informatie?

Voor meer informatie kijk op onze site, bel 026 - 37 00 243 of mail naar: inge@physique.nl



PHYSIQUE centrum voor sport & gezondheid
Beukenlaan 19, 6823 MA ARNHEM
Tel.: 026 - 37 00 243
E-mail: info@physique.nl