



Wat is het Fit & Zwanger programma?

Fit & Zwanger bestaat uit vooral praktische lessen, waarin er gewerkt wordt aan de conditie, spierkracht en de stabiliteit om fit te blijven gedurende de zwangerschap, maar natuurlijk ook om weer goed te herstellen na de bevalling. Verder zullen er ook theorielessen gegeven worden door een MSc bekkenfysiotherapeut en voedingsconsulente.

VOOR WIE IS FIT & ZWANGER?

- De zwangere vrouw die tijdens haar zwangerschap verantwoord fit wil blijven
- De pas bevallen vrouw, die vanaf 4 weken na de bevalling op een actieve wijze weer fit wil worden

03 Fit & Zwanger

04 ADEMHALINGS- & ONTSPANNINGSCURSUS



Leer de basisprincipes en oefeningen van de ademhalings- en ontspanningstherapie. De oefeningen bestaan uit:

ademhalingsoefeningen, bewegingsoefeningen en visualisatie oefeningen. Hierdoor geeft u het lichaam op diverse manieren de kans om te herstellen.

Wanneer:

- Spanningsklachten/ moeite met ontspannen
- Hyperventilatie/ ademhalingsklachten
- Weinig energie/ geen goede balans
- Niet optimaal kunnen sporten
- Burn-out
- (chronische) klachten v/d wervelkolom



FysioFitnessEXTRA

Ons unieke groepsaanbod

- 01 Rug Fit
- 02 Schouder Fit
- 03 Fit & Zwanger
- 04 Ademhalings- en ontspanningscursus
- 05 Acceptance en Commitment Therapy (ACT)



Het Rug Fit programma

Rug Fit is een professioneel & doorontwikkeld programma, waarbij er gebruik is gemaakt van de nieuwste inzichten en studies betreffende het voorkomen en herstellen van rugklachten.

HOE ZIET EEN PROGRAMMA ERUIT?

Het programma bestaat uit:

- screening door fysio- manueel therapeut
- theorielessen over de lage rug en trainingsopbouw,
- Een actief trainingsprogramma uitgevoerd door de personal trainer of fysiotherapeut.

01 RUG FIT

02 SCHOUDER FIT

Het Schouder Fit programma

Schouder Fit is een uniek programma waarin de personal trainer van Just Be Fit en een fysio-, of manueeltherapeut van fysiotherapie Zwiers gezamenlijk een programma met u samenstellen om uw schouder zo Fit mogelijk te houden.

VOOR WIE IS SCHOUDER FIT?

- Voor mensen met actuele schouderklachten
- Voor mensen met terugkerende schouderklachten
- Voor mensen met chronische schouderklachten
- Mensen die schouderklachten willen voorkomen



05 Acceptance en Commitment Therapy (ACT)

ACT is een gedragstherapie die mensen helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die ze (dagelijks) tegenkomen (Acceptance), zodat u kunt blijven investeren in de dingen die u écht belangrijk vindt (Commitment).

WAARUIT BESTAAT ACT?

- Acceptatie: Ruimte maken voor vervelende ervaringen.
- Defusie: Afstand nemen van je gedachten.
- Het Zelf: Flexibel omgaan met zelf(beeld).
- Hier en Nu: Aandacht voor het Hier en Nu.
- Waarden: Stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt.
- Toegewijd Handelen: Investeren in je waarden.

Aanmelden of vragen?

Pastoorstraat 23 Wanssum
0478 74 52 40
gezondheidspleindepostbaan.nl
info@gezondheidspleinwanssum.nl