

Chantal van Gestel zelf moeder van twee kinderen.

Naast ZwangerFitdocente is Chantal werkzaam bij Fysio de Rooy als fysio- en manueeltherapeute. Deze praktijk voor Fysio-Manueel en Sportfysiotherapie is gesitueerd in Sportcentrum Jan de Rooy.



ZwangerFit®

ZwangerFit is een product van de vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg (NVFB)

De NVFB is een lidvereniging van het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie.

Deelnemen? Neem dan contact met ons op:

[Sportcentrum Jan de Rooy](#)

Tijvoortsebaan 3A

5051 HJ Goirle

[T] 013 - 534 25 60

[E] info@janderrooy.nl

[W] www.janderrooy.nl

Docente: Chantal van Gestel, Fysio- en Manueeltherapeute



Begeleiding en training van de vrouw tijdens haar zwangerschap en de periode daarna.





ZwangerFit

NVFB-ZwangerFit is een eigentijdse cursus voor vrouwen die zwanger zijn of net bevallen. Tijdens de lessen geeft speciaal opgeleid fysiotherapeute Chantal van Gestel training, zodat de conditie behouden blijft. Hierdoor kunnen klachten en fysieke ongemakken worden voorkomen.

Chantal, moeder van twee kinderen, vertelt: "Het is tijdens de zwangerschap juist goed om in beweging te blijven of te komen. Het is alleen noodzaak om de training aan te passen aan de veranderingen in je lichaam!".

Hoe is het ontstaan?

ZwangerFit is ontwikkeld door de Nederlandse vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenbodempromblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg (NVFB). Deze vereniging heeft al vele jaren ervaring met het begeleiden van zwangere vrouwen en de daarmee samenhangende veranderingen in het vrouwelijk lichaam. Met name in het bekkengebied. Rondom deze kennis is de cursus opgebouwd.

Fit zijn en fit blijven

Dat kan ook tijdens en na de zwangerschap. Het is juist waar deze cursus voor staat! De fysiotherapeuten die deze cursus mogen geven hebben een speciale NVFB-ZwangerFit - opleiding gehad. Naast het werken aan conditie, behoud van fitheid, mobiliteit en vitaliteit kunnen zij ook zwangerschapsgelateerde problemen met betrekking tot het houdings- en bewegingsapparaat signaleren. De cursus heeft dan ook duidelijk een preventief karakter. De zwangeren blijven door deelname aan ZwangerFit ook tijdens en na de zwangerschap fit en vitaal

Voor wie?

Vanaf de 16^e week van de zwangerschap tot aan de bevalling kan iedere zwangere vrouw deelnemen. Voordeel hiervan is, dat de fitheid, de conditie en spierkracht op niveau blijft. Bovendien wordt er al vroeg in de zwangerschap preventief getraind met speciale aandacht voor rug- buik en bekkenbodemspieren.

Vanaf vier weken na de geboorte kan worden deelgenomen aan de lessen na de bevalling. Dit uiteraard in overleg met de docente.



Intake

Deelnemers krijgen voor het starten met ZwangerFit een vragenlijst. Chantal zal deze lijst doornemen alvorens de deelneemster kan starten.

Tevens wordt er tijdens de intake bepaald of de behoeften en de verwachtingen van de zwangere passen bij de cursusinhoud.

Cursusinhoud

De cursus bestaat hoofdzakelijk uit actieve lessen. De lessen zullen met name plaatsvinden in de fitnessruimte van ons sportcentrum. De aandacht ligt hierbij vooral op conditie, spierversterking, coördinatie en stabilisatie.

De actieve lessen worden afgewisseld met theorielessen. Deze theorielessen worden gegeven in de presentatieruimte in blokken van 5 lessen. Een van de theorielessen is een partneravond. Tijdens deze coachingslessen komen alle onderwerpen aan bod die betrekking hebben op de zwangerschap, de bevalling en de periode daarna. De theorielessen duren ongeveer 45 minuten en worden gegeven na afloop van de actieve sportles.

Het resultaat

Een fit en gezond lijf, dat de periode tijdens en na de zwangerschap aankan!