

Cursus Body & Baby



Wil je lekker actief zijn tijdens je zwangerschap?

Dan is deze cursus iets voor jou! Samen met maximaal 9 aanstaande moeders ben je 1 uur aan het trainen. Oefeningen kunnen individueel aangepast worden bij klachten of beperkingen.

De training is gericht op de juiste spiergroepen, om fit de bevalling in te gaan en om na de bevalling sneller te herstellen. Je wordt begeleid door een gespecialiseerd fysiotherapeut. Starten kan tussen week 20 en 27 van je zwangerschap.

De 10 lessen werken als een strippenkaart. Als 10 lessen te veel is dan werken we ook met losse lessen. Wil je nog langer doorgaan? Dit kan voor 10,50 euro per les.

Waar?

Stroomz Meerhoven, Meerwater 27, Eindhoven

Wanneer?

Maandagavond van 19.00 tot 20.00 uur

Kosten?

Voor 10x trainen betaal je 98,50 euro.

Afhankelijk van de voorwaarden van je zorgverzekering kan de cursus vergoed worden.

Contact

Heb je vragen of wil je een proefles volgen? Neem dan contact op met Susanne van den Heuvel via: s.vandenheuvel@stroomz.nl

Aanmelden? Via de QR-code

