

## Persbericht

Maandag 19 juli 2010

# Verwacht je in november/december je kindje?

*Schrijf je dan nu in voor een zwangerschapscursus bij Vérian!*

Apeldoorn – Verwacht je in november/december je kindje? En wil je tijdens je zwangerschap lekker en verantwoord bewegen en ‘fit’ de bevalling in gaan? Schrijf je dan nu in voor één van de zwangerschapscursussen Actief Zwanger van Vérian. Thuiszorgorganisatie Vérian organiseert al vele jaren, na volle tevredenheid van cursisten, de cursussen Actief Zwanger op diverse locaties. De cursussen worden 's avonds tussen 19.00 en 21.00 uur gegeven door deskundige fysiotherapeuten of yogadocenten, die gespecialiseerd zijn in zwangerschapsbegeleiding. Bij Vérian heb je de keuze uit diverse zwangerschapscursussen: traditioneel, intensief, yoga en op herhaling. Kijk voor meer informatie op [www.verian.nl](http://www.verian.nl) of bel met onze Zorglijn 0900 – 92 55 (lokaal tarief).

### Actief Zwanger

Wil je bewegen op een rustig tempo, dan is de cursus Actief Zwanger iets voor je. Tussen de 22<sup>e</sup> en 25<sup>e</sup> week van de zwangerschap kun je hier mee starten. Je krijgt afwisselend bewegingslessen en informatielessen. De lessen zijn ook geschikt voor vrouwen met zwangerschapsklachten. Deze cursus wordt gegeven in Apeldoorn, Brummen, Epe, Heerde, Vaassen en Twello.

- *Cursus van 21 lessen van 1 uur kost € 100,=, 14 voor en 7 na de bevalling.*
- *Abonnees van het Vérian Voordeel Pakket betalen slechts € 80,=.*

### Actief Zwanger: Intensief

Ben je een sportieve vrouw en wil je tijdens je zwangerschap op verantwoorde wijze intensief blijven sporten, dan is de cursus Actief Zwanger Intensief iets voor jou! Je kunt vanaf het moment dat je zwanger bent tot 9 maanden na de bevalling verantwoord trainen. Ook vrouwen met rug - en bekkenklachten kunnen deze cursus volgen. Daarnaast kun je je ook nog opgeven voor de informatielessen. Deze cursus wordt alleen in Apeldoorn gegeven.

- *€ 60,= per vier weken (iedere 4 weken voort te zetten).*
- *Abonnees van het Vérian Voordeel Pakket betalen slechts € 40,= per vier weken.*

### Actief Zwanger: Yoga

Vanaf de 25<sup>e</sup> week van de zwangerschap kan je deelnemen aan de cursus Actief Zwanger Yoga. In de lessen wordt aandacht besteed aan algemene oefeningen en aan ontspannings- en ademhalingstechnieken. Ook worden baringshoudingen, perstechnieken en het verloop van de bevalling besproken. Tot slot besteden we aandacht aan onderwerpen zoals het contact maken en hebben met je kindje. Deze cursus wordt alleen in Apeldoorn gegeven.

- *Cursus van 10 lessen van 1 uur kost € 100,=, inclusief een reader.*
- *Abonnees van het Vérian Voordeel Pakket betalen slechts € 80,=.*

### Actief Zwanger: Herhalingscursus

Heb je al een keer een zwangerschapscursus gedaan, maar wil je weer gezellig bewegen met anderen tijdens je zwangerschap? Dan is wellicht de herhalingscursus iets voor jou! Het is dezelfde cursus als Actief Zwanger, maar je start later en volgt 7 lessen voor en 7 na de bevalling. Ook mogelijkheid om informatielessen op maat te volgen. Deze cursus wordt gegeven in Apeldoorn, Brummen, Epe, Heerde, Vaassen en Twello.

- *Cursus van 14 lessen van 1 uur kost € 70,=.*
- *Abonnees van het Vérian Voordeel Pakket betalen slechts € 55,=.*

### Vérian Voordeel Pakket

Een kindje kost geld. Met een abonnement op het Vérian Voordeel Pakket kun je geld besparen. Een abonnement op het Vérian Voordeel Pakket kost je slechts € 17 per huishouden per jaar. Met de korting die je al kunt krijgen op de zwangerschapskursus, heb je het abonnementsgeld er al uit. Daarna ga je met een abonnement alleen nog maar meer besparen. Wat dacht je van:

- 10 % korting op de cursus Babymassage.  
Normaal kost de cursus € 87,50, maar abonnees van het VVP betalen € 78,50.
- 10 % korting op je aankopen in de Vérian Zorgwinkels  
Zoals drinkflessen, verzorgingsproducten, kruiken, borstkolven en draagzakken.
- 10 % korting op een zwangerschapsreportage in het laatste trimester van de zwangerschap.
- € 4, = per uur korting op de extra kraamuren van onze dochterorganisatie NAVIVA Kraamzorg;
- 5% tot 10 % korting op de collectieve zorgverzekering bij Groene Land Achmea;
- 10 % korting op een fotoreportage van je kindje.

Kijk voor meer informatie op [www.verian.nl](http://www.verian.nl) of bel met onze Zorglijn 0900 – 92 55 (lokaal tarief).

////////////////////////////////////

### NOOT VOOR DE REDACTIE

Voor meer informatie over de inhoud van dit persbericht kunt u contact opnemen met:

|   |  |
|---|--|
| Helna de Wilde<br>Coördinator Cursusbureau<br>(055) 538 44 30<br><a href="mailto:helnadewilde@verian.nl">helnadewilde@verian.nl</a> | Mirella Moezelaar<br>Communicatie & Marketing<br>(055) 538 44 85<br><a href="mailto:mirellamoezelaar@verian.nl">mirellamoezelaar@verian.nl</a><br><br>(maandag, woensdag en donderdag) |
|---|--|

**Vérian, Veelzijdig in Zorg, Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn**