

## Data & locaties

---

### Cursus Actief Zwanger

De cursus Actief Zwanger is een moderne versie van de traditionele zwangerschapsgymnastiek. Op muziek doet u, in eigen tempo aerobic-soefeningen om zo uw houding te verbeteren en uw spiergroepen te versterken. Naast de 8 bewegingslessen zijn er ook 6 informatielessen, deze wisselen elkaar af. De onderwerpen die hierin worden besproken zijn:

- De bekkenbodemspieren
- Zwangerschapsklachten
- Ontspanning
- Het kraambed
- De bevalling
- Houding bij de babyverzorging

In totaal zijn er 21 lessen, 14 lessen voor de bevalling, waarvan twee lessen samen met uw partner, na de bevalling zijn er 7 lessen om uw lichaam weer voor te bereiden op uw eigen sport.

### Start

De cursus Actief Zwanger start tussen de 22ste en 25ste week van uw zwangerschap.

### Locaties

#### Apeldoorn

de Maten, rayonkantoor Vérian, Eglantierlaan 14\* (dinsdag- en woensdagavond)

#### Apeldoorn

dok Zuid, 1e Wormenseweg 460 Apeldoorn\* (tijdelijk geen cursus)

#### Brummen

Stichting Welzijn Ouderen, Gr. v. Stirumplein 5\*

#### Twello

Medisch Centrum Twello, Raccordement 8, Twello\* (maandag-en woensdagavond)

#### Vaassen

Rayonkantoor van Vérian, van Riebeeckstraat 87-a\* (maandag- of woensdagavond)

#### Epe

Dansschool Drenth, Dwarsweg 6\* (tijdelijk geen cursus)

#### Heerde

Rayonkantoor Vérian, Stationsstraat 21\* (donderdagavond)

### Tijd

Van 19.00 tot 20.00 uur of van 20.00 tot 21.00 uur ( hier is geen keuze in mogelijk)

- bij voldoende aanmeldingen

### Kosten

Abonnees van het Vérian Voordeel Pakket ontvangen 10% korting. Het Vérian Voordeel Pakket kost € 17,75 per huishouden per jaar. Naast kortingen op cursus sen, krijgt u bijvoorbeeld ook korting op moeder en kind producten uit de Vérian Zorgwinkels.

Diverse zorgverzekeraars vergoeden de cursus of een gedeelte hiervan. Informeer bij uw zorgverzekeraar!

Mei 2011

---

### Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn

Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)

E-mail: [info@verian.nl](mailto:info@verian.nl)

[www.verian.nl](http://www.verian.nl)

---