

Data & locaties

Cursus Actief Zwanger Intensief

De cursus Actief Zwanger Intensief is een sportvervangende cursus voor de aanstaande moeder. Tijdens de bijeenkomsten van Actief Zwanger Intensief beweegt u op uw eigen tempo. Zowel voor als na de bevalling wordt uw conditie op peil gehouden met aerobicsoefeningen en traint u in het fitnessgedeelte alle spiergroepen. Voordeel voor vrouwen met klachten is, dat zij zwakke spiergroepen sterker maken en mogelijk overbelaste spieren ontlasten, zodat hun klachten verminderen.

Start

Vanaf de eerste week van de zwangerschap tot negen maanden na uw bevalling kunt u meedoen met de cursus Actief Zwanger Intensief. U kunt zelf bepalen wanneer u begint en stopt met de cursus.

Locaties

Apeldoorn: Gelre ziekenhuis (voorheen Lukas)

- Maandagavond van 19.15 tot 20.15 uur voor de zwangere.
- Maandagavond van 20.15 tot 21.15 uur voor de pas bevallen vrouw

Apeldoorn: de Maten rayonkantoor Vérian, Eglantierlaan 14

- Donderdagavond van 19.30 tot 20.30 uur voor de zwangere
- Donderdagavond van 20.30 tot 21.30 uur voor de pas bevallen vrouw

Kosten

U betaalt € 60,00 per vier weken. 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
www.verian.nl
