

Zwangerschapsbegeleiding Cursussen Actief Zwanger

Voorlichting, beweging én ontspanning tijdens en na de zwangerschap

Zwanger zijn betekent dat het lichaam verandert. Het groeit in gewicht, de hormoonhuishouding verandert en dat heeft invloed op de gewrichten. Kortom, het hele lichaam werkt toe naar het moment van bevallen! Bent u zwanger en wilt u uw lichamelijke conditie op peil houden of juist fitter worden om zo eventuele klachten te voorkomen? Heeft u daarbij behoefte aan informatie over onderwerpen als ontspanning, zwangerschapsklachten en de bevalling? U kunt u een keuze maken uit een van de vier cursussen Actief Zwanger van Vérian.

Actief Zwanger

De cursus Actief Zwanger is de moderne versie van de traditionele zwangerschapsgymnastiek. In de lessen wordt aandacht besteed aan de lichaamshouding tijdens de zwangerschap en de bevalling. Op muziek doet u, in uw eigen tempo, aerobicsoefeningen om zo uw houding te verbeteren en de spiergroepen te versterken, die vanwege de zwangerschap zwaarder belast zijn. Ook zijn er zes informatielessen die de bewegingslessen afwisselen. De onderwerpen die hierin onder andere besproken worden zijn: de bekkenbodemspieren, zwangerschapsklachten, ontspanning, het kraambed, de bevalling (een bijeenkomst samen met partner) en "houding bij de babyverzorging".

De start

Aan Actief Zwanger begint u tussen de tweeëntwintigste en vijfentwintigste week van uw zwangerschap. De groep bestaat uit acht tot twaalf deelnemers die in dezelfde periode van hun zwangerschap zijn. Het voordeel, van een groep waarin zwangere vrouwen tegelijk met elkaar opgaan, is dat de juiste informatie op het juiste moment komt. Het is prettig om met elkaar ervaringen uit te wisselen, voor en na de bevalling. Doorstromen, in dezelfde groepssamenstelling, naar de cursus babymassage is mogelijk.

Duur

In totaal zijn er eenentwintig lessen van één uur. De prenatale cursus bestaat uit veertien bijeenkomsten. De nagym start zes weken nadat de laatste deelneemster is bevallen en bestaat uit zeven lessen.

Aantal deelnemers

Aan de cursus kunnen minimaal acht en maximaal twaalf vrouwen deelnemen.

Locaties*

U kunt aan Actief Zwanger deelnemen in Apeldoorn, Brummen, Twello, Vaassen, Epe, en Heerde. **Bij voldoende aanmeldingen.*

Tijd

De prenatale cursus wordt gegeven tussen 19.00 en 21.00 uur. De nagym duurt van 21.00 tot 22.00 uur. >>

Kosten

Voor de cursus Actief Zwanger betaalt u € 80,- als u abonnee bent van het Vérian Voordeel Pakket. Niet abonnees betalen € 100,- (incl. BTW) de uitgebreide informatiemap kost € 12,50 (is exclusief).

Actief Zwanger Intensief

De cursus streeft naar goede vitaliteit van de vrouw tijdens het ontstaan van het eerste leven. Deze vitaliteit staat dan ook voorop bij de sportvervangende lessen van de cursus.

De start

Vanaf de eerste week van de zwangerschap tot negen maanden na de bevalling kunt u meedoen met Actief Zwanger Intensief. U kunt zelf bepalen wanneer u begint en stopt met de lessen. We adviseren u wel om na de bevalling de cursus op te pakken om zo weer in uw normale conditie te komen zodat u na verloop van tijd uw eigen sport kunt oppakken.

Duur

Iedere week heeft u een les van één uur. De zwangere deelnemers sporten samen in een groep, net als de bevallen deelnemers.

Beweging

Tijdens de bijeenkomsten van Actief Zwanger Intensief beweegt u op uw eigen tempo. Zowel voor als na de bevalling wordt de conditie op peil gehouden met aerobicsoefeningen en traint u in het fitnessgedeelte (met gebruik van klein fitnessmateriaal) alle spiergroepen. Voordeel voor vrouwen met klachten is, dat ze zwakke spiergroepen sterker maken en mogelijk zo overbelaste

spieren kunnen ontlasten, zodat hun klachten verminderen. Vanwege de kleine groepen kunnen de docenten, die gespecialiseerd zijn in bekkenklachten, individuele aandacht geven.

Locaties

Maandagavond: Gelre ziekenhuis

Donderdagavond: Rayonkantoor Vérian de Maten.

Kosten

Wanneer u Actief Zwanger Intensief wilt volgen, betaalt u € 40,00 (incl. BTW) per vier weken wanneer u abonnee bent van het Vérian Voordeel Pakket. Niet leden betalen € 60,00 per vier weken. U kunt zich aanmelden voor een gratis proefles.

Actief Zwanger Yoga

De cursus Actief Zwanger Yoga is de, aan de zwangerschap, aangepaste versie van de traditionele yoga. In de lessen wordt aandacht besteed aan ontspanningstechnieken, ademhalingstechnieken en algemene oefeningen. Ook worden baringshoudingen, perstechnieken en het verloop van de bevalling besproken. Tot slot besteden we aandacht aan onderwerpen zoals het contact hebben met je kindje.

Start

Aan Actief Zwanger Yoga begint u vanaf de vijftiende week van uw zwangerschap. De groep bestaat uit ongeveer tien deelnemers die in dezelfde periode van hun zwangerschap zijn. Het voordeel, van een groep waarin zwangere vrouwen tegelijk met elkaar opgaan, is dat de juiste informatie op het juiste moment komt. Het is prettig om met elkaar ervaringen >>

uit te wisselen. Doorstromen, in dezelfde groeps-samenstelling, naar de cursus babymassage is mogelijk.

Duur

In totaal zijn er tien lessen van één uur, waarvan één partnerles.

Aantal deelnemers

Aan de cursus kunnen tien vrouwen deelnemen.

Locatie

Rayonkantoor V érian,
Edisonlaan 160 Apeldoorn.

Tijd

De cursus wordt gegeven op dinsdagavond van 19.15 tot 20.15 uur, of van 20.30 tot 21.30 uur.

Kosten

Voor de cursus Actief Zwanger Yoga betaalt u € 80,- als u abonnee bent van het V érian Voordeel Pakket. Niet leden betalen € 100,- (incl. BTW).

Actief Zwanger Herhalingscursus

De cursus Actief Zwanger Herhalingscursus is gelijk aan de cursus Actief Zwanger, alleen in een beknoptere vorm. De cursus is bedoeld voor de aanstaande moeder die haar tweede of volgend kindje verwacht. U heeft al eerder een zwangerschapscursus gevolgd en u heeft behoefte aan informatie en beweging, dan is de cursus Actief Zwanger Herhalingscursus een cursus voor u! Tijdens de eerste les zal geïventariseerd worden welke behoefte er verder nog bij de groep is en welke verwachting heeft u als groep van de

cursus? Er wordt tijdens de lessen aandacht besteed aan de lichaamshouding tijdens de zwangerschap en de bevalling. Op muziek doet u, in uw eigen tempo, aerobicsoefeningen om zo uw houding te verbeteren en de spiergroepen te versterken. De cursus heeft twee informatie-bijeenkomsten waarvan één samen met uw partner. De onderwerpen die hierin onder andere besproken worden zijn: de bekkenbodemspieren, zwangerschapsklachten, ontspanning, het kraambed, de bevalling en waar verder nog behoefte aan is.

Start

Aan de cursus Actief Zwanger Herhalingscursus, begint u rond de dertigste week van uw zwangerschap.

Duur

In totaal zijn er veertien lessen van één uur. Het eerste deel bestaat uit zeven bijeenkomsten voor de bevalling. Het tweede deel start zes weken nadat de laatste deelneemster is bevallen en bestaat eveneens uit zeven lessen.

Aantal deelnemers

Aan de cursus kunnen minimaal acht en maximaal twaalf vrouwen deelnemen.

Locaties*

U kunt aan Actief Zwanger deelnemen in Apeldoorn, Brummen, Twello, Vaassen, Epe, en Heerde. **Bij voldoende aanmeldingen.*

Tijd

De prenatale cursus wordt gegeven tussen 19.00 en 21.00 uur. De nagym duurt van 21.00 tot 22.00 uur. >>

Kosten

Voor de cursus Actief Zwanger Herhalingscursus betaalt u € 55,- als u abonnee bent van het Vérian Voordeel Pakket. Niet abonnees betalen € 70,00 (incl. BTW). De uitgebreide informatie-map kost € 12,50 (is exclusief).

Babymassage

De baby komt in een wereld terecht waarin alles snel gebeurt. Verzorgers zijn geneigd om hun baby te snel te benaderen. Het tempo waarin de volwassene leeft ligt veel hoger dan het tempo van de pasgeboren baby. Verzorgers zouden moeten leren om langzamer en bewuster met hun baby om te gaan, om de lichaamstaal van hun baby beter te kunnen verstaan. Het liefdevol aanraken, in aandacht voor elkaar, bijvoorbeeld door middel van deze babymassage, kan van onschatbare waarde zijn bij het ontwikkelen van een gezonde persoonlijkheid. De verzorgers kunnen ook zelf rust ondervinden tijdens het masseren van hun baby, waardoor hun zelfvertrouwen wordt vergroot. Vérian biedt daarom de cursus Babymassage aan. Deze cursus bestaat uit 5 wekelijkse bijeenkomsten met een groep van vijf tot zeven verzorgers met hun baby's.

Voor wie?

Iedere ouder of verzorger van een "gezonde" baby van ongeveer 2 – 9 maanden kan aan de cursus deelnemen. In overleg met de docent kan hiervan afgeweken worden.

Start

Kijk op onze website www.verian.nl voor startdata, locatie en tijden.

Duur

De cursus Babymassage bestaat uit vijf bijeenkomsten van 1½ uur.

Aantal deelnemers

Aan de cursus kunnen minimaal vijf en maximaal zeven ouders / verzorgers deelnemen.

Kosten

Voor de cursus Babymassage betaalt u € 87,50. Als u abonnee bent van het Vérian Voordeel Pakket ontvangt u 10% korting.

Aanmelden

Voor deelname aan de cursus Babymassage, kunt u zich aanmelden door uw volledige gegevens te sturen naar cursusmail@verian.nl. Vermeld ook de gegevens van uw kindje.

Docenten Babymassage

Onze docenten hebben allen de opleiding Shantala babymassage gevolgd.

Docenten cursussen Actief Zwanger

Al onze cursussen worden gegeven door fysiotherapeuten en mensendieck- of caesartherapeuten die gespecialiseerd zijn in zwangerschapsbegeleiding.

Docenten cursussen Yoga

Actief Zwanger Yoga wordt gegeven door docenten die gespecialiseerd zijn in zwangerschapsyoga.

Aanmelden

Wilt u zich aanmelden voor één van onze cursussen, kijk dan op onze website www.verian.nl >>

Informatie

Wilt u meer weten over een van deze cursussen? De afdeling Zwangerschaps-begeleiding is telefonisch bereikbaar via het algemene telefoonnummer van Vérian 0900-92 55. Mail uw vraag, of vraag een folder aan via cursusmail@verian.nl
Vérian Zorgwinkel, Hofstraat 15b, Apeldoorn

Leveringsvoorwaarden cursussen Vérian

Deze leveringsvoorwaarden zijn een nadere uitwerking van de leveringsvoorwaarden van Vérian.

Aanmelden: U schrijft zich in voor de cursus, door het digitale inschrijf-formulier volledig in te vullen. Na ontvangst van uw aanmelding ontvangt u digitaal een bevestiging van uw inschrijving.

Uitnodiging: Twee weken voor aanvang van de cursus ontvangt u de uitnodiging, waarin de cursusdata en locatie vermeld staan.

Afmelden: Tot twee weken voor aanvang van de cursus kunt u zich kosteloos afmelden. Meldt u zich daarna af dan bent u het volledige cursusbedrag verschuldigd.

Betaling: Voor de kosten van de cursus ontvangt u een acceptgiro.

Vergoeding zorgverzekeraar: Wanneer uw zorgverzekeraar de cursus (gedeeltelijk) vergoedt, kunt u de nota bij uw zorgverzekeraar indienen.

Akkoord: U gaat akkoord met bovenstaande leveringsvoorwaarden door op het inschrijf-formulier uw digitale handtekening te zetten.

De algemene leveringsvoorwaarden kunt u des gewenst opvragen bij Vérian.

Heeft u nog vragen, neemt u dan contact op met de afdeling Zwangerschapsbegeleiding van Vérian.

Vérian Voordeel Pakket

Wanneer u meer informatie wilt, of u wilt abonnee worden van het Vérian Voordeel Pakket, neem dan telefonisch contact met ons op via telefoonnummer 0900-92 55. Aanmelden kan ook via onze website www.verian.nl

Mei 2010

Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn
Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)
E-mail: info@verian.nl
www.verian.nl