



## Kostenplaatje

9 sessies pre- en/of postnataal worden terugbetaald door het ziekenfonds, met uitzondering van het officiële remgeld.

Neem contact op met uw hospitalisatieverzekering. Vaak betalen zij het remgeld terug!

**Vooraf inschrijven is noodzakelijk, bij voorkeur via mail!**

## *OLV Ziekenhuis*

### *Campus Aalst*

Ellen Roosens  
Dienst Fysische Geneeskunde en Revalidatie  
E-mail: Ellen.Roosens@olvz-aalst.be  
T. 053 72 42 65

Prenataal of postnataal programma op zaterdagvoormiddag

## *OLV Ziekenhuis*

### *Campus Asse*

Sofie Vervisch  
Dienst Fysische Geneeskunde en Revalidatie  
E-mail: sofie.vervisch@olvz-aalst.be  
T. 02 300 62 55

Prenataal programma op donderdagavond  
Postnataal programma op dinsdagvoormiddag



Zwanger, bevallen,  
moeder zijn

Pre- en postnatale  
kinesithérapie

## ZWANGER, BEVALLEN

Prenataal programma

Tijdens de zwangerschap kan je prenatale lessen volgen.

In **vier sessies** wordt gebruik gemaakt van theorie en oefeningen om je wegwijs te maken in dit programma.

Volgende **thema's** komen aan bod:

- Bekken
- Bekkenbodem
- Opvangen van weeën: ademhaling en relaxatie
- Arbeidshoudingen en perstechniek

Ook partners kunnen aansluiten bij de verschillende sessies.

## PERINATALE KINESITHERAPIE

Groepsprogramma

**Ben Je zwanger en benieuwd wat Je allemaal te wachten staat, of wil Je Je goed voorbereiden op het nieuwe leven? Wij bieden Je lessen aan om Je optimaal klaar te stomen voor het**

**ZWANGER ZIJN, BEVALLEN  
EN MOEDER WORDEN.**



## MOEDER ZIJN

Postnataal programma

Vanaf 6 tot 8 weken na de bevalling kan je postnatale lessen volgen.

De lessen verbeteren je algemene fitheid en zorgen voor een sneller herstel van je spierkracht en bekkenbodemfunctie.

De cursus bestaat uit actieve lessen met volgende belangrijke peilers:

- Opwarming
- Conditietraining (individueel aangepast)
- Krachttraining van rug-, bekkenbodem- en buikspieren
- Stretching