

Wat maakt Mensendieck uniek?

Oefentherapie Mensendieck maakt mensen bewust van hun houding en manier van bewegen. Door juiste houdings- en bewegingsgewoonten aan te leren, kun je klachten verminderen en voorkomen.

Tijdens een zwangerschap, bevalling en eerste tijd na de bevalling verandert er veel in je lichaam.

Oefentherapie Mensendieck kan je helpen goed met deze veranderingen om te gaan. Ook leer je de dagelijkse activiteiten dusdanig aan je zwangerschap aan te passen, dat je houding en bewegen zo optimaal mogelijk is tijdens en na de zwangerschap.



Katrien Mol – Horn
Oefentherapeut Mensendieck

Informatie en organisatie van de cursussen

Alle cursussen, behalve de babymassage, worden op dinsdagavond gegeven. Ook is het mogelijk om een individuele zwangerschapscursus te volgen. Vraag naar de mogelijkheden. In sommige gevallen is het mogelijk om bovenstaande cursussen vergoed te krijgen via je verzekering. Raadpleeg hiervoor je verzekeringspolis.

Aanmelden kan op de volgende manieren:

- telefonisch: **0641 949 249**
- via het inschrijfformulier op de website: www.mensendieck-lochem.nl
- een mailtje: info@mensendieck-lochem.nl
vermeld dan je naam/ adres/ telefoonnummer/ uitgerekende datum/ hoeveelste zwangerschap/ bijzonderheden

Wanneer je je hebt aangemeld krijg je uiterlijk 2 weken voor aanvang een bevestiging en factuur van deelname per email.

Vergoeding bij pijnklachten

Bij zwangerschapserelateerde pijnklachten, zoals rug-, bekken-, nek-, schouder- en/of hoofdpijn, kun je een behandeling aanvragen. Dit wordt dan vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Je hebt voor deze behandeling geen verwijzing van je arts meer nodig: oefentherapie is direct toegankelijk.

Annuleringsvoorwaarden

- Als je tussen drie weken en zeven dagen vóór aanvang afzegt, dan betaal je de helft van het deelnamebedrag.
- Ontvang ik je afmelding zes dagen vóór de start of later, dan wordt het volledige bedrag in rekening gebracht.
- Annulering dient uitsluitend per brief of mail te gebeuren.

Locatie Yunio/Sensire gebouw Lochem, ingang Emmastraat

Betaling Op girorekening: 5293719 tnv C.G. Mol-Horn

Contact Tel. 0641 949 249
info@mensendieck-lochem.nl
www.mensendieck-lochem.nl



Zwanger en Fit

Een bewuste voorbereiding op de bevalling en een goed herstel.

Volgens methode Mensendieck.



1 Zwangerschaps- cursus Compleet

8 lessen van 1 uur (inclusief babyreünie)

De periode vóór en na de geboorte van je kindje is een van de ingrijpendste en misschien ook de mooiste van je leven. Zowel geestelijk als lichamelijk. In deze cursus werken we op een positieve en bewuste manier naar de geboorte van je kindje toe.

Als oefentherapeut-Mensendieck vind ik een goede lichaams-houding erg belangrijk. Ook en vooral tijdens de zwangerschap. Daarom besteed ik daar relatief veel aandacht aan. Ik geef oefeningen, waarbij het hele lichaam aan bod komt. Een aantal van deze oefeningen heeft tot doel om eventueel lichamelijk ongemak, wat nu eenmaal bij zwangerschap kan optreden, te voorkomen en/of te verhelpen.

Verder is er veel aandacht voor informatie en adviezen over de zwangerschap en de verschillende stadia van de bevalling. Hieronder vallen ontspannings-, ademhalings- en concentratie-oefeningen. En ik geef hier een aantal handvatten om bijvoorbeeld de weeën op te vangen en hoe je zelf mee kunt helpen bij het persen. Natuurlijk is er ook ruimte voor het uitwisselen van ervaringen.

Door middel van deze informatie en oefeningen raak je vertrouwd met de lichamelijke veranderingen en leer je omgaan met de signalen die je vanuit je lichaam krijgt.

Deze cursus is deels gebaseerd op ervaringen van collega oefentherapeut Carita Salomé uit Amsterdam. Zij is de schrijfster van het boek "Duik in je weeën".

- Kosten** € 98,50
Locatie Yunio/Sensire gebouw Lochem, ingang Emmastraat
Meenemen Makkelijk zittende kleding, een handdoek, kussentje en een paar extra sokken
Aanvang Deze cursus start bij 26- 28 weken zwangerschap.
Deelnemers Het aantal deelnemers is minimaal 5 maximaal 9



2 Zwangerschaps- cursus Compact

4 lessen van 1 uur

Deze korte cursus is bedoeld voor vrouwen:

- die een opfriscursus willen bij een 2e of volgende zwangerschap
- die relatief laat zijn met aanmelden en niet meer in aanmerking komen voor de uitgebreide cursus
- die een ander soort cursus volgen, maar ook iets van de Mensendieck-cursus willen leren

In de lessen wordt kort ingegaan op de houding en beweging. De belangrijkste spiergroepen (bekkenbodembil-, buik- en rugspieren) worden in vogelvlucht doorgenomen. Het zwaartepunt in deze cursus ligt op de voorbereiding op de bevalling: de eerste keer lichamelijke veranderingen en ontspanning, de tweede keer ontsluiting met alle bijbehorende informatie en in de derde les komt hier het persen bij. In de laatste les gaan we in op de pershoudingen en kraambed.

- Kosten** € 58,50
Locatie Yunio/Sensire gebouw Lochem, ingang Emmastraat
Meenemen Makkelijk zittende kleding, een handdoek, kussentje en een paar extra sokken
Aanvang Deze cursus start bij ± 30 weken zwangerschap
Deelnemers Het aantal deelnemers is minimaal 5 maximaal 9

3 Partnerles

1 les van 2 uur

In deze partnerles worden naast de theorie van de zwangerschap en bevalling ook onderwerpen als het coachen tijdens de bevalling, omgaan met pijn en massagetechnieken, behandeld. We zullen samen verschillende ademtechnieken oefenen, pershoudingen doornemen en de massage uitvoeren.

- Kosten** € 25,- (inclusief koffie/thee)
Locatie Yunio/Sensire gebouw Lochem, ingang Emmastraat
Meenemen Makkelijk zittende kleding, een handdoek, kussentje en een paar extra sokken
Deelnemers Het aantal stellen is minimaal 5 maximaal 9

4 Fit ná de bevalling

4 lessen van 1 uur

Werken aan een goed herstel na je bevalling.

In deze actieve cursus wordt, binnen jouw mogelijkheden, aan je conditie gewerkt en dat kan een stap zijn voor eventuele sporthervatting. Herstel van spier- en bindweefsel met name rondom het bekken krijgt veel aandacht. Ook tips en manieren over het dragen en tillen van de baby komen aan de orde.

De nadruk in deze cursus ligt op het praktijkgedeelte met houdingsadviezen, gymnastiek- en conditioefeningen.

- Kosten** € 58,50
Locatie Yunio/Sensire gebouw Lochem, ingang Emmastraat
Meenemen Makkelijk zittende kleding, een handdoek en een paar extra sokken
Aanvang Deze cursus start ongeveer 4 weken na de bevalling
Deelnemers Het aantal deelnemers is minimaal 5 en maximaal 9

W E L K E C U R S U S P A S T H E T B E S T B I J J O U ?