

BABYMASSAGE

Aanraken speelt een belangrijke rol bij de vorming van de relatie tussen ouder en kind. Babymassage is een mogelijkheid om aan de behoefte aan lichamelijk contact van de baby te voldoen. Op zowel emotioneel als lichamelijk vlak heeft babymassage een positieve werking, waardoor de baby zich prettiger gaat voelen. Het geeft de ouders meer zelfvertrouwen met de verzorging en het omgaan van de baby en zorgt voor een moment van intimiteit tussen ouder en baby.

De les is opgebouwd uit een stuk theorie, waarin de volgende onderwerpen besproken worden: effecten van de massage, voorbereiding en aandachtspunten, ontwikkeling van de baby in het eerste levensjaar, houding ouder/kind bij verzorgen, tillen etc., en een stukje theorie over de polariteitmassage. Het andere deel van de les wordt besteed aan de praktijk, het daadwerkelijk uitvoeren van de massage.

De cursus bestaat uit 5 lessen, een les duurt ongeveer een uur tot vijf kwartier. Het minimum aantal deelnemers is 4 en maximaal 6. De leeftijd van de baby is ongeveer tussen de twee en zes maanden. De kosten bedragen € 70,00.

Paul Klaver groepspraktijk voor Fysiotherapie
035 6950422
www.paulklaver.nl
info@paulklaver.nl



Fysiotherapie bij bekkenbodempromblematiek en bekkenproblemen rondom de zwangerschap

Fysiotherapie bij bekkenbodempromblemen is onder andere geïndiceerd als u last heeft van:

- ongewild urine en/of ontlasting verlies,
- vaak (het gevoel te) moeten plassen en/of ontlasten,
- obstipatie,
- de gevolgen van een verzakking van de blaas, baarmoeder of de darmen.

Stap voor stap worden uw klachten doorgenomen, zodat wij hier inzicht in krijgen en u zo optimaal mogelijk kunnen begeleiden. De behandeling bestaat uit uitleg over het functioneren van de bekkenbodemp, adviezen en oefentherapie.

Ook voor fysiotherapeutische begeleiding rondom de zwangerschap en bij bekkenpijn rondom de zwangerschap kunt u bij ons terecht. Ook hier nemen we stap voor stap de klachten met u door om u zo optimaal mogelijk te kunnen begeleiden in deze periode. De behandeling bestaat ook hier uit adviezen en afhankelijk van de klachten ook massage en/of oefentherapie.



ZWANGERSCHAPSFITNESS

De zwangerschapsfitness is bedoeld voor zwangere dames (vanaf 3 maanden zwangerschap), die tijdens hun zwangerschap actief willen blijven.

De nadruk ligt hierbij op bewegen (fitnessen) onder begeleiding, waarbij de conditie en spierkracht zo optimaal mogelijk worden gehouden. Daarnaast is er aandacht voor de bekkenbodemspieren, de houding, het tillen en de ademhaling tijdens de bevalling.

De mogelijkheid is er, om na de bevalling te komen trainen, om snel weer in vorm te komen.

Er is een zwangerschapsgroep op:

woensdag van 11.00-12.00 uur

donderdag van 19.00-20.00 uur

De groepsgrootte is max. 6 dames.

Yvonne van der Linden-Cornelisse

Suzanne Koenen- Visser

Paul Klaver groepspraktijk voor Fysiotherapie

035 6950422

www.pauklaver.nl

info@pauklaver.nl

