

De Mensendieck-zwangerschapscursus 4 lessen

De Mensendieck-zwangerencursus is de meest praktische, compacte en bewuste voorbereiding op de bevalling. De cursus wordt in de avonden gegeven dus geschikt voor zwangeren die nog werken en nog niet met verlof zijn.



De cursus wordt verzorgd door Asta Altena, oefentherapeut-Mensendieck. Als oefentherapeut heeft zij veel kennis van anatomie, houding en beweging, effectieve oefeningen en ademhaling. Zij heeft zich gespecialiseerd in de zwangerschap en de bevalling en heeft veel ervaring in het begeleiden van zwangeren.

Inhoud cursus:

In de cursus komt het volgende aan de orde:

- De voorbereiding op de bevalling: wat gebeurt er en wat kun je er mee doen. Wat doe je met de weeën, hoe kun je effectief persen, welke houdingen zijn er enz.
- Alle spiergroepen die een rol spelen tijdens de zwangerschap, bevalling en in het herstel erna. Oefeningen en informatie gaan hier hand in hand.
- Houding en beweging: wat gebeurt er nu met het bekken en hoe houd je daar rekening mee. Waar let je nu extra op en hoe til je straks de baby op de goede manier.

Kosten:

De cursus bestaat uit 4 lessen van 2 uur voor de bevalling, waarvan één les met partners waarin de rol van de partner wordt doorgenomen tijdens de bevalling d.m.v. theorie, ademhalingsoefeningen en massagetechnieken. Na de cursus zal er nog een baby bijeenkomst georganiseerd worden.

Deze cursus is op woensdagavond van 19.30 – 21.30 uur.

Prijs: 160,-. Voor informatie: astaaltena@hotmail.com

Inschrijven:

Je kunt je online inschrijven en betalen via onderstaand schema. Klik op de code van de cursus die je wilt boeken en dan op aanmelden.

Aankomende cursussen:

Startdatum:	Einddatum:	Cursus:	Cursusleider:
26-09-2018	17-10-2018	Praktische Mensendieck Gr.8/18	Asta Altena
07-11-2018	28-11-2017	Praktische Mensendieck Gr.9/18	Asta Altena
09-01-2019	30-01-2019	Praktische Mensendieck Gr.1/19	Asta Altena
			Asta Altena

