



RAYER HEALTHCARE



ZORG VOOR EN NA JE ZWANGERSCHAP

Zwangerschap is een ontzettend bijzondere en mooie tijd. Ook je lichaam maakt een bijzondere periode mee, waarbij er veel wordt gevraagd. Bij Rayer zorgen we er graag voor dat je zowel voor de zwangerschap als na de zwangerschap zo goed mogelijk voor je lichaam zorgt. Dit om er uiteindelijk voor te zorgen dat je goed herstelt en zonder zorgen je activiteiten weer kunt oppakken. Dit doen we in verschillende cursussen. Deze cursussen worden begeleid door ervaren bekkenbodetherapeuten.



ZWANGER EN FIT

Tijdens de zwanger en fit cursus proberen we jou en je lichaam zo goed mogelijk klaar te maken voor je bevalling. Dit doen we door middel van trainingen en theorielessen.

BEVALLING

Na je bevalling moet je lichaam zes weken rust houden om het herstelproces goed te starten. Deze tijd kun je gebruiken voor tijd met je kindje. Tip: wilt u een bekkenbodemcheck? Plan deze snel na de bevalling in.

MAMA FIT

Na 6 weken is het dan zover je mag weer rustig aan gaan bewegen. Dit doe je door middel van trainingen en adviezen van de fysiotherapeuten. Daarnaast is er ook een babyles om alles te leren over de ontwikkeling van je kindje.

MAMA MOVES

Na 6 weken eindigd de mama fit en maken we de balans op waar je staat in je herstel. Vervolgens wordt een advies gegeven om voor een bepaalde periode verder op te trainen.

TERUGKEER NAAR SPORT

Nadat je lichaam volledig is hersteld is het mogelijk om je sportactiviteiten rustig op te pakken. Dit kan uiteraard ook in een trainingsgroepje bij Rayer.

Zwanger & Fit

Tijdens de zwanger fit cursus proberen we je zo fit mogelijk de bevalling in te sturen. Bij de meeste dames geldt dat hoe fitter je de bevalling ingaat, hoe fitter je er ook weer uitkomt. Dat is wat we willen bereiken. Na 16 weken zwangerschap kun je beginnen bij de cursus. We beginnen met een intake waarbij een trainingsschema voor je maken. De trainingen hebben een vaste opbouw. We doen cardio, kracht en losse oefeningen. Met dit blok zijn we een uur bezig. De laatste 15 minuten besteden we aan ontspanning in de zaal. Vervolgens is er nog de mogelijkheid om theorielessen te volgen. In deze theorielessen behandelen we onderwerpen als borstvoeding, bevalfases, kraamtijd, etc. Verder hebben we iedere 8 weken een partnerles waarbij we jou en je partner meer informatie geven over de zwangerschap, bevalling en erna. Uiteraard is zowel tijdens de theorielessen als tijdens de partnerles alle ruimte om je vragen te stellen.

Tijd Training: dinsdag 1900-2015

Tijd Theorie: dinsdag 2015-2045

Kosten Pakket Zwanger + Mama Fit:

295 euro

Kosten Alleen Zwanger Fit: 235 euro

Mama Fit

De eerste zes weken na de bevalling zijn voor je herstel en voor de tijd samen met je kindje.

Na de zes weken kun je instromen bij de Mama Fit cursus. Bij de Mama Fit zetten we de eerste stappen richting volledig herstel na de bevalling. In zes weken hopen we dat we je weer wat fitter kunnen laten voelen. Voor het herstel van de bevalling staat 6 tot 9 maanden. In deze cursus zetten we de eerste stappen, maar na deze cursus is er nog genoeg te doen om uw lichaam verder te doen laten herstellen. De cursus is opgebouwd in 6 lessen. De eerste les nemen we met je door welke spiergroepen aangedaan zijn door de bevalling en hoe we deze gaan herstellen. De tweede training is de babyles. Je komt samen met je kindje naar de praktijk en krijgt van onze kinderfysio uitleg over de ontwikkeling van je kindje. De overige vier lessen gaan we hard aan de bak om je fit te krijgen. We trainen cardio en kracht en doen een circuitje. Daarnaast doen we core-oefeningen om die regio weer gezond te krijgen.

Tijd Training: dinsdag 2015-2115

Kosten Pakket Zwanger + Mama Fit:

295 euro

Mama Moves

Voor het herstel van een bevalling staat 6 tot 9 maanden. De eerste 6 weken na de bevalling moet u rustig aan doen en zullen we nog niet gaan trainen. Vanaf week 6 kunt u instromen in de mama fit. Dan zitten de eerste 3 maanden van het herstel erop. De laatste 6 maanden kunt herstellen bij de mama moves cursus. Bij deze cursus gaan we je herstel verder inzetten en hopen we dat je aan het einde van de cursus terug kan keren naar je sport.

Voorafgaand aan de mama moves cursus maken we door middel van een intake de balans op en kijken we hoelang u nog nodig heeft voor uw herstel. Naar aanleiding daarvan wordt u ingedeeld in een fase die ofwel 8 weken, ofwel 16 weken ofwel 24 weken duurt. Het is ook mogelijk om in te stromen wanneer u nog klachten ervaart na de bevalling (bij de intake kijken we dan in welke fase u het beste kunt starten). U komt één keer in de week onder begeleiding trainen en daarnaast kunt u ervoor kiezen om ook een persoonlijk trainingsschema voor in de fitness te krijgen waardoor u buiten de vaste training om ook zelfstandig aan de slag kan.

Tijd Training: dinsdag 1800-1900 of

dinsdag 1900-2000

Kosten Training + Fitness: 39,95 p/m

Kosten Training Los: 30 euro p/m