

YVLO-ZwangerFit

YVLO-ZwangerFit is een eigentijdse cursus voor de actieve zwangere vrouw en de pas bevallen vrouw. De lessen worden in Hilversum gegeven door **Wilma Bakker**, YVLO-ZwangerFit docent en master bekkenfysiotherapeute (niet in Zeewolde).

wilma@fysiotherapie-brouwer.nl

Kenmerken:

In het YVLO-ZwangerFit concept trainen zwangere vrouwen en pas bevallen vrouwen met elkaar. Deelname is mogelijk vanaf de 16e week in de zwangerschap tot 9 maanden postnataal.

Elementen uit fitness en aerobics zijn in de lessen te herkennen, veelal ondersteund door muziek. Er is een scheiding van actieve en theorielessen, naar wens is het actieve deel aan te vullen met theorie/coaching.

Voor iedereen wordt een persoonlijk trainingsschema samengesteld. Om goed in te kunnen spelen op de voor iedereen wisselende trainingsdoelen en (on)mogelijkheden, is voor zowel pre-, als postnataal een intake vereist.

YVLO-ZwangerFit biedt de oefeningen op muziek aan. Het is GEEN aerobics, maar een actief oefenen met zorgvuldig gekozen muziekgebruik als toevoeging.

Kosten

€ 100,- voor 10 lessen.

Intake inclusief

Tijdstip

Woensdagavond 20:00 - 21:00

Plaats

Anthony Fokkerweg 80b, Hilversum

[Zwangerfit Folder](#)