

# Van Nijenrode Kliniek Amsterdam, Buitenveldert

Oefentherapie Mensendieck weet wat mensen beweegt!

## Zwangerschapsbegeleiding in de van Nijenrode Kliniek, Buitenveldert BEREID JE GOED VOOR OP JE BEVALLING!

o.l.v. Jolanthé Janssen, mensendieck therapeut  
Voor het eerst zwanger?  
Of zwanger van een volgend kindje?

De Van Nijenrode Kliniek bereid je voor op een perfecte bevalling!

De cursus: Deze wordt gegeven in 7 lessen van 2 uur. Het is ook mogelijk om een herhalingsles te volgen.  
Na de bevalling is er een reünie met alle moeder en de baby's.  
Tijdens de cursus wordt er veel informatie en tips gegeven over de volgende onderwerpen:

- Aandacht voor spiergroepen die het zwaar te verduren hebben; been- en voetspieren, spieren rond het bekken (bil-, buik, bekkenbodem en heupspieren), rug- en borstspieren en spieren van hals en hoofd.
- Zwanger en goed bewegen in het dagelijks leven: uitleg over een juiste manier van zitten, lopen en staan, reiken, bukken en tillen, tevens uitleg bewegen na de bevalling
- Zwangerschapsklachten, kraamzorg, kinderopvang, uitleg verschillende fasen van de bevalling
- Verschillende pershoudingen, opvang weeën en uitleg spiergroepen voor tijdens ontsluiting en bevalling
- Periode na de bevalling: kraamhulp, borstvoeding, lopen met een draagzak, tillen van je baby

(English spoken)

Kijk ook op de website [www.mensendieck-nijenrode.nl](http://www.mensendieck-nijenrode.nl).

Bel Voor vragen: 06-27021198

De therapeut: Jolanthé Janssen, studeerde in 2005 af als mensendieck therapeut.  
Ze heeft een eigen praktijk waarin ze zich behalve zwangerschapsbegeleiding ook toelegt op rug- en bekkenproblemen, rug- nek schouderklachten, werkgerelateerde klachten; RSI en stressklachten, ademhalingsproblemen en uiteraard houdings- en bewegingsadvies.

### De Kosten:

- o 7 lessen van 2 uur en een reünie met moeder en baby's: 189 euro  
(lessen op dinsdagochtend en donderdagochtend vanaf 09.30 uur  
en donderdag avond om 19.00 uur)
- o Herhalingsles: 40 euro (eenmalig, 1 uur)
- o Partnerles: 40 euro, 1 uur.

Naam:.....leeftijd:.....  
Adres/postcode:.....  
e-mail:.....Telefoon:.....  
uitgerekende datum:..... hoeveelste kind:.....  
verloskundige/gynaecoloog: .....  
gewenste dag/tijd: .....

### Versturen aan:

Van Nijenrode Kliniek, Van Nijenrodeweg 7762, 1082 JH, Amsterdam.  
Of aanmelden via website: [www.mensendieck-nijenrode.nl](http://www.mensendieck-nijenrode.nl)

