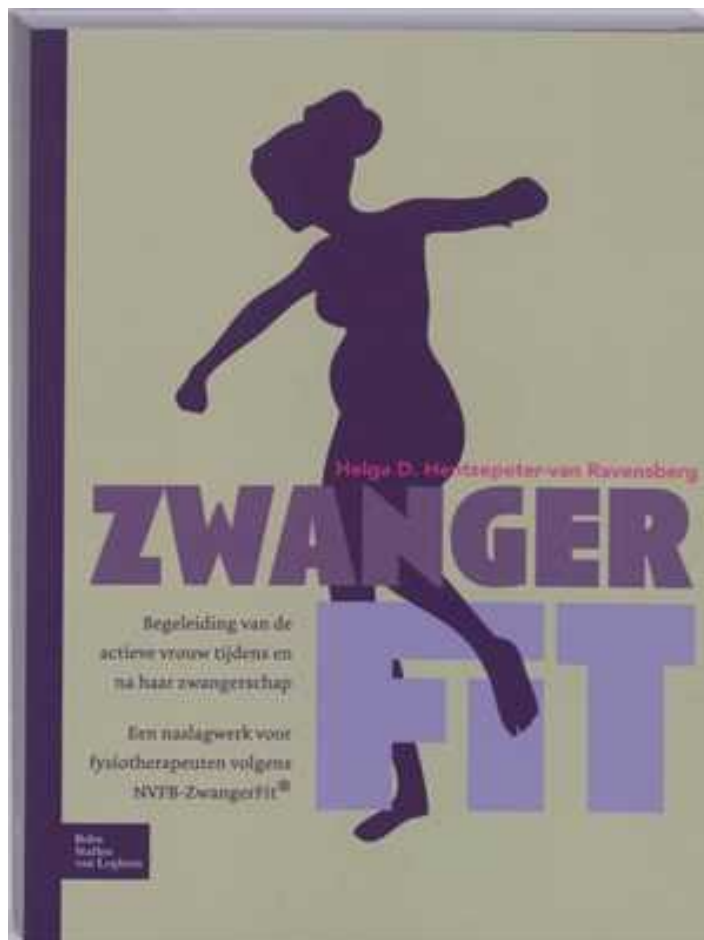


ZwangerFit PDF

Helga D. Hentzepeter-Van Ravensberg



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Helga D. Hentzepeter-Van Ravensberg

ISBN-10: 9789031353361

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1251 KB

OMSCHRIJVING

ZwangerFit 1e druk is een boek van Helga D. Hentzepeter-Van Ravensberg uitgegeven bij Bohn Stafleu van Loghum. ISBN 9789031353361 Zwangerfit; begeleiding van de actieve vrouw tijdens en na haar zwangerschap Vaak is een zwangerschap of bevalling de aanleiding voor bekkenbodemplachten. Een goede begeleiding van de zwangere vrouw en de jonge moeder is daarom belangrijk. Als eerste komen aan de orde de geschiedenis van ZwangerFit, de opzet, de voorwaarden voor het opzetten en het uitvoeren van lessen en de intake van een cursist. Het tweede deel helpt u bij het maken, voorbereiden en invullen van de ZwangerFit theorielessen. Het derde, rijk geïllustreerde deel geeft praktische adviezen voor de ZwangerFit actieve lessen, zoals trainen in de peripartumperiode, trainingsleer, opbouw van de lessen en uitleg over aerobics, fitness en muzikalelementen. In het vierde deel komt het draaiboek voor zowel de theorielessen als de actieve lessen aan bod. Daarnaast is er aandacht voor babymassage en de sensomotorische ontwikkeling van de zuigeling. Het vijfde deel bevat veel handige bijlagen. Voor wie? Dit boek helpt (bekken)fysiotherapeuten en NVFB-ZwangerFit -docenten om vrouwen zo goed mogelijk te begeleiden, te informeren en voor te bereiden op de partus en de eerste periode na de bevalling. Auteur Helga D. Hentzepeter-van Ravensberg, geregistreerd bekkenfysiotherapeut en master of specialized physical therapy (MSPT), is mede-ontwikkelaar van NVFB-ZwangerFit en is werkzaam als jaarcoördinator en docent op de SOMT Opleiding Bekkenfysiotherapeut en als zelfstandig bekkenfysiotherapeut.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Welkom op onze website! Ben je zwanger en wil je de leukste en beste zwangerschapscursus doen die er is? Zoek dan op deze website de geregistreerde YVLO-ZwangerFit ...

Fit zijn en fit blijven is heel belangrijk tijdens je zwangerschap. ZwangerFit® is een eigentijdse, actieve vorm van zwangerschapsbegeleiding, gegeven door hierin ...

Op zoek naar een zwangerschapscursus in de buurt van Utrecht, Vleuten, De Meern of Maarsse? Dan is ZwangerFit in Sportcentrum Oudenrijn iets voor jou! Dit is een ...

ZWANGERFIT

[Lees verder...](#)