



Zaanstreek-Waterland

## PERSBERICHT

Zaandam, 23 april 2019

### **GGD Zaanstreek-Waterland heeft zwangerschaps cursussen om je fit te houden en voor te bereiden**

***Ben je zwanger? Dan biedt GGD Zaanstreek-Waterland diverse cursussen om fit te blijven tijdens de zwangerschap en je voor te bereiden op de bevalling. De cursussen vinden plaats op verschillende locaties van Centrum voor Jeugd en Gezin in Purmerend en op verschillende avonden.***

#### **Zwangerschapsyoga**

Zo is er een cursus zwangerschapsyoga van tien lessen (negen vóór de bevalling, waarvan één partneravond en één erna). Bij deze vorm van yoga zijn de oefeningen aangepast op je zwangere lijf. Ze helpen je sterk en fit te blijven of te worden tijdens je zwangerschap en je lichaam voor te bereiden op de bevalling. Daarnaast doe je ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Je kunt het beste met deze cursus beginnen als je tussen de 20ste en 28ste week van je zwangerschap bent.

#### **Zwanger, gezond en fit**

De cursus 'Zwanger, gezond en fit' van GGD Zaanstreek-Waterland is een informatieve, actieve en praktische no-nonsense cursus. De meest veelzijdige en complete zwangerschaps cursus die er is. Tijdens de cursus krijg je oefeningen voor je conditie en belangrijke spieren rondom het bekken. Je krijgt ook tips o.a. over je houding en hoe je kunt ontspannen. Dit kun je dagelijks toepassen en leveren al een enorme winst op voor jezelf en je zwangerschap! Tijdens de cursus krijg je ook informatie over de bevalling. Wat kun je straks doen om de weeën op te vangen? Hoe kun je je ademhaling gebruiken tijdens de bevalling? Daar kun je je beter nu in verdiepen dan op het moment van de bevalling... De cursus bestaat uit tien lessen: zeven vóór de bevalling (waarvan één partneravond) en drie erna (o.a. een les van een pedagogisch adviseur). Je kunt het beste met deze cursus beginnen als je tussen de 26ste en 30ste week van je zwangerschap bent.

#### **Workshops**

Daarnaast zijn er ook de workshops 'Voorbereid bevallen', 'De bevalling en daarna' (met partner) en de informatiebijeenkomst 'Borstvoeding'.

In veel gevallen vergoed de zorgverzekeraar de kosten voor een zwangerschaps cursus. Dit is afhankelijk van uw zorgverzekering en pakket. Vraag het na bij je zorgverzekeraar!

Kijk voor meer informatie op [www.cjgpurmerend.nl](http://www.cjgpurmerend.nl).

---

#### ***Noot voor de redactie:***

Voor vragen omtrent dit persbericht kunt u contact opnemen met Claudia Vogelaar (administratief medewerkster cursusbureau) via 075 - 651 8370 of [cursus@ggdzw.nl](mailto:cursus@ggdzw.nl).

GGD Zaanstreek-Waterland  
Vurehout 2  
1507 EC Zaandam