



Zaanstreek-Waterland

PERSBERICHT

Zaandam, 21 januari 2021

Corona-Proof Zwanger en Fit Cursus

Ben je zwanger, gefeliciteerd! Je kunt online de cursus Zwanger en Fit volgen van GGD Zaanstreek-Waterland. Deze cursus bereidt jou voor op de bevalling en het ouderschap vanuit je eigen vertrouwde huis, in groepsverband op afstand.

De digitale zwangerschaps cursus bestaat uit 9 lessen; 3 Zoom-lessen met een fysiotherapeut, 4 online BevalFit lessen via YVLO en 2 Zoom-lessen na de bevalling, waarvan één met een pedagoog. De zoomlessen duren 1,5 uur.

Tijdens Zwanger en Fit is er aandacht voor een goede lichaamshouding om klachten te voorkomen. Ook leer je eenvoudige ontspanningstechnieken, die je tijdens de zwangerschap en de bevalling kunt gebruiken. Je krijgt informatie om met vertrouwen de bevalling en de eerste periode als kersverse ouder in te gaan. Ook voor de partner is er een onderdeel in deze cursus.

Het advies is te starten tussen de 26e en 30e week van de zwangerschap.

Kijk voor meer informatie en aanmelding op <https://ggdzw.opleidingsportaal.nl>

Noot voor de redactie:

Voor vragen of meer informatie kunt u terecht bij Claudia Hofland, Administratief-secretarieel medewerkster, via telefoonnummer 075-6518370 of e-mail chofland@ggdzw.nl.

GGD Zaanstreek-Waterland
Vurehout 2
1507 EC Zaandam
www.ggdzw.nl
info@ggdzw.nl