



Zaanstreek-Waterland

PERSBERICHT

Zaandam, 9 september 2021

Fit en voorbereid bevallen met een zwangerschaps cursus

Er starten binnenkort twee cursussen van GGD Zaanstreek-Waterland die helpen fit te blijven tijdens de zwangerschap en je voor te bereiden op de bevalling.

Zwangerschapsyoga

Op maandag 25 oktober, 20.00 uur, start de GGD in Purmerend een cursus zwangerschapsyoga. De oefeningen zijn aangepast op je zwangere lichaam. Ze helpen je sterk en fit te blijven tijdens je zwangerschap en je lichaam voor te bereiden op de bevalling. Daarnaast doe je ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

De cursus bestaat uit tien lessen (negen vóór de bevalling, waarvan één partneravond en één erna). Je kunt het beste met deze cursus beginnen tussen de 20ste en 28ste week van je zwangerschap. De kosten zijn 90 euro. Locatie: BeeStrong, Wilhelminalaan 1, Purmerend.

Aanmelden kan via: www.ggdzw.nl/zwangerschapsyoga

Zwanger, gezond en fit

Op woensdag 13 oktober, 19.15 uur, start de GGD in Purmerend de cursus 'Zwanger, gezond en fit'. Dit 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 en tips voor je conditie, houding en ontspanning. De cursus bereidt je voor op de bevalling.

De cursus bestaat uit tien lessen: zeven vóór de bevalling (waarvan één partneravond) en drie erna. Je kunt het beste met deze cursus beginnen tussen de 26ste en 30ste week van je zwangerschap. De kosten zijn 45 euro. Locatie: Fysio Purmer Zuid, Persijnslaan 95, Purmerend.

Aanmelden kan via: www.ggdzw.nl/zwangerenfit

Noot voor de redactie:

Voor vragen over dit persbericht kunt u contact opnemen met Claudia Hofland (administratief medewerkster cursusbureau) via 075 - 651 8370 of cursusprenataal@ggdzw.nl.

GGD Zaanstreek-Waterland
Vurehout 2
1507 EC Zaandam