



Zaanstreek-Waterland

PERSBERICHT

Purmerend, 31 januari 2022

Zwangerschapscursus of workshop van de GGD

Ben je zwanger? Gefeliciteerd! GGD Zaanstreek-Waterland heeft verschillende cursussen en workshops om je voor te bereiden op de bevalling.

Cursus 'Zwanger en fit'

De cursus 'Zwanger en fit' is een combinatie van training en coaching. Het is een praktische non-nonsense cursus. De meest veelzijdige en complete zwangerschapscursus die er is. Je krijgt oefeningen voor je conditie en belangrijke spieren rondom het bekken. En tips over bijvoorbeeld je houding en hoe je kunt ontspannen. Die pas je dagelijks toe en leveren een enorme winst op voor jezelf en je zwangerschap!

Je krijgt ook informatie over de bevalling. Zo weet je wat je straks kunt doen om de weeën op te vangen. En hoe je je ademhaling gebruikt tijdens de bevalling.

De cursus bestaat uit tien lessen: zeven lessen vóór de bevalling (waarvan één partneravond) en drie erna (met onder andere een les van een pedagogisch adviseur). Start het liefst met de cursus als je tussen de 26ste en 30ste week van je zwangerschap bent. De cursus kost € 45,-.

Meld je nu aan via: cursusbureauzaanstreek.nl.

Zonder groepscursus toch goed voorbereid op de bevalling?

Kies uit twee workshops van GGD Zaanstreek-Waterland op zaterdagochtend in Wormerveer:

- 'De bevalling en daarna' is met partner en kost € 20,- per stel.
- 'Voorbereid bevallen' (zonder partner) kost € 10,-

Kijk voor meer informatie en aanmelding op: cursusbureauzaanstreek.nl.

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