



Zaanstreek-Waterland

## PERSBERICHT

Zaandam, 2 juni 2022

### **Zwanger & Fit nu ook op vrijdagochtend**

**Ben je zwanger? Gefeliciteerd! GGD Zaanstreek-Waterland organiseert nu ook op vrijdagochtend de cursus Zwanger & Fit, in de Lorzie in Wormerveer. De startdatum voor de eerstvolgende cursus is op 8 juli van 9.30 uur tot 10.45 uur.**

'Zwanger en fit' is een combinatie van training en coaching. Het is een praktische no-nonsense cursus. De meest veelzijdige en complete zwangerschapskursus 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 kun je je ademhaling gebruikt tijdens de bevalling.

De cursus bestaat uit tien lessen: zeven lessen vóór de bevalling (waarvan één partnerles) en drie erna (met onder andere een les van een pedagogisch adviseur). De cursus kost € 45,-.

**Meld je nu aan via: [www.cursusbureauzaanstreek.nl](http://www.cursusbureauzaanstreek.nl)**

---

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

Voor vragen omtrent dit persbericht kunt u contact opnemen met Team Communicatie via 075 – 6519292.

GGD Zaanstreek-Waterland  
Vurehout 2  
1507 EC Zaandam  
[www.ggdzw.nl](http://www.ggdzw.nl)