



Zaanstreek-Waterland

## PERSBERICHT

Purmerend, 8 september 2022

### **Cursus zwangerschapsyoga van start in Purmerend**

Ben je zwanger en wil je graag fit blijven tijdens je zwangerschap? Misschien is zwangerschapsyoga van GGD Zaanstreek-Waterland iets voor jou. Op maandag 19 september start er om 20.15 uur een cursus Zwangerschapsyoga bij BeeStrong in Purmerend. De cursus bestaat uit 10 lessen en kost €90,-. Kijk voor meer informatie en aanmelden op [www.cursusbureauzaanstreek.nl](http://www.cursusbureauzaanstreek.nl).

Bij zwangerschapsyoga zijn de oefeningen aangepast op je zwangere lijf. De oefeningen zijn licht, niet inspannend. Ze helpen je lichaam voor te bereiden op de bevalling. Elke les bevat een aantal basisonderdelen, zoals kracht, houding en ademhaling die steeds op verschillende manieren terugkomen. Bovendien maakt yoga je mentaal sterker.

---

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

Voor vragen over dit persbericht kunt u contact opnemen met team Communicatie: [communicatie@ggdzw.nl](mailto:communicatie@ggdzw.nl) / Diana Nierop, tel. 075 6518375.

GGD Zaanstreek-Waterland  
Vurehout 2  
1507 EC Zaandam