



Puur verloskundigen

Overzicht van zwangerschaps cursussen in de omgeving

Zwangerschaps cursus en bevallings voorbereiding door van wens tot baby

Verloskundigen Petra Doorenspleet en Fieke van Rijswijk geven naast hun werk als verloskundige ook bevallings cursussen.

Van wens tot baby is de praktijk voor (wens)ouders in West-Friesland en omstreken. Ze bieden een ruime keuze aan zwangerschaps- en bevallings cursussen. Realistische, nuchtere en praktische informatie en tips. Zie voor meer informatie www.vanwenstotbaby.nl

Coaching

In de zwangerschap hebben veel vrouwen behoefte aan begeleiding en informatie. De zwangerschapsperiode kan gepaard gaan met veel vragen en onzekerheden. In deze cursus leer je uit te gaan van je eigen kracht en op die manier vertrouwen te krijgen in je eigen lichaam.

Schagen: Waves Coaching. Informatie via de website www.wavescoaching.nl of via telefoonnummer 072-2029289

Warmenhuizen: El momo. Informatie via de website: www.elmomo.nl of via telefoonnummer: 06-51861286

Yoga

In de yoga cursus wordt aandacht besteed aan ontspanningsoefeningen, ademhalingstechnieken tijdens de weeën, massage en de bevalling. Het doel van de cursus is vertrouwen krijgen in je eigen lichaam, waardoor je tijdens de zwangerschap en bevalling goed kunt ontspannen. Ook leer je op welke manier je contact kunt maken met je kindje.

Den Helder: Linda van der Wal Yoga. Cursussen worden gegeven op maandagavond.
Informatie via de website: www.lindavanderwal.nl of via telefoonnummer 06-13435896

Schagen: Seriene. Angeliene Ansems. Cursussen worden gegeven op maandagavond.
Informatie via de website: www.seriene.nl of via telefoonnummer 06-19678771

Warmenhuizen: Coyoga. Informatie via de website: www.coyoga.nl of via telefoonnummer 06-41390921. Ook individuele of verkorte cursus mogelijk

Mensendieck & Cesar (Mens & Co):

Tijdens de cursus van mensendieck en cesar leer je welke veranderingen het lichaam door gaat tijdens de zwangerschap. Je leert gerichte oefeningen om je houding te verbeteren en daardoor rug- en bekkenklachten te verlichten/voorkomen. De cursus voor mensendieck en cesar wordt gegeven door mens&co op verschillende locaties:

Den Helder: contact via: ikieke@mensenco.nl

Hippolytushoef: contact via: jeannette@mensenco.nl

Julianadorp : contact via: ineke@mensenco.nl

Middenmeer: contact via: jeanette@mensenco.nl

Nieuw Niedorp: contact via: jantien@mensenco.nl

Schagen: contact via: jantien@mensenco.nl

Kijk voor meer informatie op de website van mens&co: www.mensenco.nl

Mindful zwanger en bevallen

Wil jij bewust en ontspannen zwanger zijn? Wil jij je bevalling vol vertrouwen tegemoet zien? Wil je in je kracht staan voor de bevalling zoals jij dat zelf wilt mét je eigen waarden en wensen? Dan is deze zwangerschapscursus zeker iets voor jou!

Onderwerpen die aan bod komen zijn: Bewust en ontspannen je zwangerschap beleven en bevallen. Leren omgaan met veranderingen, onzekerheden en ongemakken. Vertrouwd raken met je lichaam en je grenzen leren kennen. Je automatische piloot herkennen (inclusief je negatieve gedachten). En ook bewust het 'Nu' vieren en jezelf waarderen.

Ook word je bewust van keuzes uit diverse bevallingshoudingen. Je krijgt een praktisch overzicht van alle oefeningen, inspiratie voor het schrijven van jouw bevallingswensen en je leert bewust kiezen wat jij belangrijk vindt. Van deze zwangerschapscursus heb je ook ná je zwangerschap veel profijt. Waardevol voor jou, je kindje én iedereen om je heen.

Schagen/Heerhugowaard GGD. Informatie via www.ggdhollandsnoorden.nl/cursussen-en-bijeenkomsten of via telefoonnummer: 088 - 0100557

Hypnobirthing

Hypnobirthing is een ontspannen en stress-vrije methode die gebaseerd is op het feit dat alle baby's een zachte, kalme en liefdevolle manier geboren zouden moeten worden. De nadruk ligt op zwangerschap en geboorte, maar ook op prenataal ouderschap en het bewustzijn van de ongeboren baby. Door verschillende oefeningen kun je je voorbereiden op een kalme, vredige en comfortabele geboorte. Hypnobirthing leert zwangeren en hun partner te vertrouwen op een natuurlijke manier van baren, te ontspannen en hun lichaam te laten doen waar ze voor bedoeld is.

Schagerbrug/Schagen Nelleke Bontje. Informatie via www.babiesbestbeginning.nl of via telefoonnummer 06-20079282

Schagen/Hoorn: Maaïke Langedijk. Informatie via www.koekenlangedijk.nl of via telefoonnummer: 06-38414926

Online cursus: Zussas. Jenny Post. Informatie via: www.zussas.nl

Mom in Balance

Outdoor trainingen voor zwangeren, hersteltraining na de bevalling en **total body workouts** voor vrouwen. De trainingen helpen je sterker te worden en je conditie te verbeteren, maar ze geven je ook energie en een positieve mindset. Precies wat je nodig hebt in de eerste jaren van het moederschap! Tijdens de training is er altijd ruimte voor jouw persoonlijke behoeftes en wensen, je kunt ze bespreken met je trainer.

Heerhugowaard: www.mominbalance.com/nederland/nl/workouts/

Ouderschapscursus

Pasgeboren baby's zijn geweldig, maar kunnen ook zorgen voor slapeloze nachten. Dit is een van de dingen waar toekomstige ouders zich tijdens de zwangerschap al zorgen over kunnen maken. De klassieke zwangerschapscursussen bereiden je echter voornamelijk voor op de bevalling en niet op wat daarna komt.

Schagen: Happiest baby. www.happiest-baby.com

GGD: Hé een baby. www.ggdhollandsnoorden.nl/cursussen

Hypnotherapie

Bij de cursus hypnotherapie leer je je zwangerschap intens te beleven en je angsten en onzekerheden weg te nemen.

Zwaagdijk-Oost: Praktijk met open ogen. Heidi Schuitemaker. Informatie via de website: www.metopenogen.com of via telefoonnummer: 06-51877652

Voetreflexologie

Voetreflexologie is erop gericht je gezondheid in deze bijzondere periode te optimaliseren en eventuele klachten te verlichten, zowel lichamelijk als geestelijk.

Schagen: Hoep Zuid. Pedicurepraktijk Hoep Zuid. Trijnie van loon. Informatie via de website: www.gezondheidscentrumhoepzuid.nl of www.pedicuresalons-nhn.nl of via telefoonnummer: 0224-218100 / 06-51513974

Schagen: Grow Praktijk voorNatuurgeneeskunde. Eugenie Kant Informatie via de website <https://reflexologie.works> telefoonnummer: 06-44500667

Zwanger gezond & Fit

De nadruk van deze cursus ligt op beweging, conditie en houding. Naast de oefeningen krijg je tijdens deze cursus ook informatie over de zwangerschap en bevalling.

Alkmaar, Den Helder, Heerhugowaard, Langedijk, Medemblik, Noord-Scharwoude, Schagen: Informatie via de website: www.ggdhollandсноorden.nl/cursussen

Hippolytushoef: Nynke Gemser. Zandburen 10, 1777CS Hippolytushoef.
Contact via 0227-592108 of 06-49923805

Fit for lady

Informatie via de website: www.fit4lady.nl

ZwangerFit

Verzorgen 3 lessen per week ZwangerFit en 1 les per week MamaFit (nagym). De lessen duren een uur en bestaan uit cardio-, kracht- en balanstreining. En er is tijd voor ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen en er zijn losse voorlichtingsmomenten. Je kan trainen vanaf 12 tot 40 weken zwangerschap. Je krijgt les van in zwangerschap en bekkenproblematiek geschoolde fysiotherapeuten. En na 4 tot 6 weken na de bevalling kunnen dames weer komen trainen bij MamaFit.

Noord-Scharwoude: Informatie via de website www.fysiotherapiemuda.nl

Zwangerschapscursus via kraamzorgorganisaties

Kraamvogel: Informatie via de website: www.dekraamvogel.nl

Kraamzus: Informatie via de website: www.kraamzus.nl/zwangerschapscursus

Zwangerschapsmassage

Tijdens de zwangerschap kan je lichaam extra aandacht gebruiken. Door zwangerschapsmassage kom je helemaal tot rust. Je spieren worden soepeler en de bloeddorstrooming neemt toe in de gemasseerde lichaamsdelen.

Schagen: Puur verloskundigen. Informatie via de website

www.puurverloskundigen.nl/zwangerschapsmassage

Heerhugowaard: Jose. Informatie via de website www.massageheerhugowaard.nl of via telefoonnummer 06-40785926

Zwangerschapswemmen

Zwemmen is een van de weinige sporten die je de gehele zwangerschap kunt beoefenen.

Zwangerschapswemmen in verwarmd water met als doel het op peil houden van de conditie. Tevens zorgt het zwemmen voor ontspanning.

Breezand: Zwembad den Kriek. Dinsdagavond vanaf 19:00. Informatie via de site van het zwembad: www.denkriek.nl of via telefoon: 0223-522421.

Heerhugowaard: Zwembad Waardergolf. Donderdagavond 18:45-19:30. Informatie via de site van het zwembad: www.waardergolf.nl

Hoorn: Zwembad de Waterhoorn. Maandagavond 20:15-21:00 en woensdagochtend 9:15-10:00. Informatie via de site van het zwembad: www.waterhoorn.nl

Julianadorp: Zwembad Noorderhaven. Dinsdagavond 19:20:30. Informatie via de site van het zwembad: <http://www.b-balance.nl/>

Schagen: Zwembad de Wiel. Donderdagavond 20:15-21:00. Informatie via de site van het zwembad: www.dewiel.nl

Winkel: Zwembad de Wirg. Dinsdagavond 19:45-20:15. Informatie via de site van Hollands Kroon: www.hollandskroon.nl

Cursus voor aanstaande vaders!: Aanpakken voor aanstaande vaders.

Papa klas. Een uitgebreide en interactieve informatiesessie waarin je alle kennis op doet die je nodig hebt als aanstaande vader. Verder kun je al je vragen stellen en zijn drank en snacks verzorgd. www.papaklas.nl

Deze cursus is speciaal ontwikkeld voor aanstaande vaders. Hoe moet ik mijn vrouw echt helpen tijdens de bevalling? Hoe weet ik of de bevalling is begonnen? Wat moet ik vooral niet doen? En veel meer. De cursus bestaat uit 2 avonden waarin alle informatie, praktische tips en feiten worden verteld. De cursus is alleen voor mannen.

Kijk voor meer informatie op www.vadercursus.nl of mail naar info@vadercursus.nl