



## **Zwanger Workout**

Gefeliciteerd! Je bent zwanger en hebt zin om tijdens je zwangerschap actief te blijven bewegen. Met de Mom in Balance Zwanger Workout blijf je actief en voel je je fit tijdens de zwangerschap, specifiek samengesteld voor het zwangere lichaam. Er wordt onder professionele begeleiding gewerkt aan het op peil houden van de algehele conditie en het versterken van het lichaam. Zo ben je conditioneel optimaal voorbereid op de bevalling!

## **Wanneer starten**

Je kunt gaan starten met de Zwanger Workout vanaf het begin van je zwangerschap (vanaf 12 weken) en je kunt mee blijven doen tot de 40ste week van je zwangerschap.

## **Bekkenklachten**

Heb je tijdens de zwangerschap last gekregen van bekkenklachten? Juist dan wordt geadviseerd om te blijven bewegen en de spieren rondom het bekken te versterken. Het sportprogramma van Mom in Balance is mede ontwikkeld door fysiotherapeuten, gespecialiseerd in bekkenklachten.

## **Wat houdt het programma in:**

- Wekelijkse training (1 uur) in de buitenlucht onder professionele begeleiding
- Total Body Workout vanaf de start van de zwangerschap (vanaf 12 weken) tot de uitgerekende datum
- Een combinatie van cardio training, stretchen, spierversterkende oefeningen, interval training en ontspanningsoefeningen
- Geschikt voor ieder sportniveau

## **Dit levert de Zwanger Workout je op:**

- Fit en energiek de zwangerschapsmaanden door
- Minder last van zwangerschapskwaaltjes
- Een getraind lichaam helpt je bij de bevalling
- Een voorspoedig herstel na de bevalling
- Na de bevalling snel weer in vorm
- Contact met andere actieve zwangere deelnemers

## **Energiek Zwanger Box**

Naast de workouts ontvang je een Energiek Zwanger box met daarin het boek *Gezond & Energiek Zwanger*, de DVD *Fit Zwanger Workouts* en een trainingsband om ook thuis te blijven oefenen.

## **Kosten**

Een abonnement van 3 maanden kost € 145,50 (betaling via automatische incasso, € 48,50 p.m.). Hierna kun je zelf aangeven wanneer je stopt met de workouts en (tijdelijk) je abonnement stop laten zetten.



## **Back in Shape Workout**

Je bent pas bevallen en hebt zin om weer actief te gaan bewegen. Na de eerste drukke hectische weken weer wat tijd voor jezelf. Met de Back in Shape workouts werk je onder professionele begeleiding aan een actief herstel na je bevalling en kom je weer snel in vorm. Hiermee bouw je op een verantwoorde wijze je conditie op en maak je je lichaam sterk en energiek. Zo hou je straks een goede balans tussen je nieuwe gezinssituatie en het weer oppakken van je werk.

## **Wanneer starten**

Je kunt gaan starten met de Back in Shape Workout vanaf de 6<sup>e</sup> week na de bevalling of 8 weken na een keizersnede (in overleg met gynaecoloog).

## **Bekkenklachten**

Heb je tijdens of na de zwangerschap last gekregen van bekkenklachten? Juist dan wordt geadviseerd om te blijven bewegen en de spieren rondom het bekken te versterken. Het sportprogramma van Mom in Balance is mede ontwikkeld door fysiotherapeuten, gespecialiseerd in bekkenklachten.

## **Wat houdt het programma in?**

- Wekelijkse training (1 uur) in de buitenlucht onder professionele begeleiding
- Een combinatie van cardiotraining, stretchen, spierversterkende oefeningen, looptechniek, interval training en ontspanningsoefeningen
- Herstel buikspieren
- Trainen van de bekkenbodemspieren
- Geschikt voor ieder sportniveau

## **Dit levert de Back in Shape Workout je op:**

- Meer energie en goede conditie de eerste maanden na de bevalling
- Mentaal sterk
- Weer snel in vorm en extra kilo's kwijt raken
- Contact met andere pas bevallen actieve moeders
- Actief herstel van bekkenbodemspieren en buikspieren
- Tijd voor jezelf

## **Back in Shape Box**

Naast de workouts ontvang je een Back in Shape box met daarin workoutschema's en een trainingsband om ook thuis te blijven oefenen.

## **Kosten**

Een abonnement van 3 maanden kost € 133,50 (betaling via automatische incasso, € 44,50 p.m.). Na deze periode kun je zelf aangeven wanneer je stopt met de workouts. Zo kun je heel eenvoudig zelf bepalen tot wanneer je graag wilt doortraineren



## **Mom in Shape Workout**

Blijft actief en voel je fit en energiek tijdens de eerste jaren van het moederschap!

De Mom in Shape Workout is er speciaal voor moeders die druk zijn maar ook tijd voor zichzelf vrijmaken. Mom in Shape geeft energieke workouts voor een gezond en sterk lichaam.

Het doel: een energieke balans tussen gezin, werk en jezelf

### **Voor wie**

Voor actieve moeders die het sporten graag willen blijven volhouden en het leuk vinden om te sporten in groepsverband samen met andere actieve moeders.

Doe je aan hockey of een andere seizoenssport en wil je tussen de seizoenen door in conditie blijven?

Met de Mom in Shape lessen blijf je in topvorm!

### **Wat houdt het programma in?**

- Het hele jaar door trainen in de gezonde buitenlucht
- Functionele Total Body Workout
- Trainen buikspieren
- Looptechniek
- Intervaltraining

### **Dit levert de Mom in Shape Workout je op**

- Meer Energiek in de eerste jaren van het moederschap
- Een betere balans tussen gezin, werk en jezelf
- Een sterk lichaam en goede conditie
- Contact en inspiratie opdoen met andere actieve moeders

### **Kosten**

1 keer per week trainen: € 38,50 per maand

Onbeperkt trainen: € 52,50 per maand