

Perinatale Gymnastiek



**Sensoriële begeleiding van
moeder en kind . voor ,
tijdens en na de
zwangerschap**

Groepspraktijk Rita Crabeels

St Katelijnestraat 95
2800 Mechelen
tel : 0485020464 of 015201494
e-mail : rita.crabeels@telenet.be
www.ritacrabeels.be

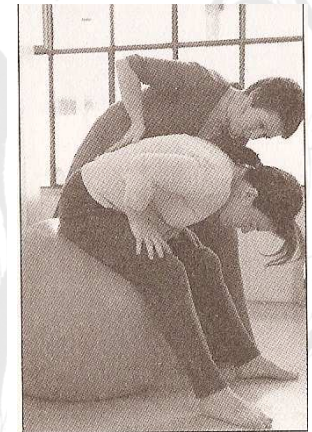
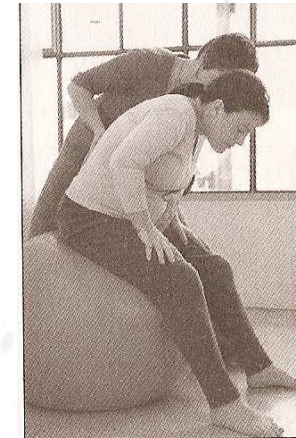
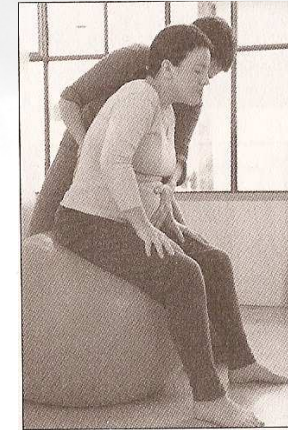
Prenatale Cyclus

In deze cyclus wordt de nadruk gelegd op het ontdekken van je lichaam via sensoriële beweging .

- Sensoriële beweging samen met je baby .
- Aanvoelen van de beweging en het temperament van je baby.
- Basisassen aanleren in functie van rust en stabiliteit.
- Ademhalingstechnieken
- Cranio-sacrale technieken om tot rust te komen .
- Bewustwording van het kleine bekken als voorbereiding op de bevalling .
- Oefenen van mogelijke houdingen om weeën op te vangen .
- Pers- en relaxatietechnieken

Je partner kan actief betrokken worden in deze cyclus.

Mogelijke klachten zoals instabiliteit, oedeem , vermoeidheid, rugklachten enz. kunnen verholpen worden met fasciatherapie .



Bron : Isabelle Stélandre – Paidoyer pour le bien-être des bébés .

Plaats: St.Katelijnestraat, 95
2800 Mechelen

Wanneer: op afspraak

Prijs: Postnatale
circuittraining
10 uren voor 100 €

Door: - Prenatale kine
- fasciatherapie :
Rita Crabeels
Line Schaumont

- Postnatale
circuittraining :
Riet Van Renterghem

Contact :
Tel: 0485 02 04 64
015 20 14 94

e-mail: rita.crabeels@telenet.be

http: www.ritacrabeels.be

Postnatale lessen in circuitvorm

Bij deze trainingsvorm worden er in circuitvorm na elkaar verscheidene oefeningen uitgevoerd

Nadruk wordt gelegd op

- stabilisatie van het bekken
- versterken van de buikspieren algemene conditie opbouwen
- proprioceptie

Bij deze oefeningen maken we oa. gebruik van de fitbal, bosu, dynabands.

Trainen in groep stimuleert extra om vol te houden

Er kan ook individueel behandeld worden met behulp van fasciale technieken en toepassingen met moxa in geval van

- rugklachten,
- instabiliteit van het bekken,
- diastase,
- littekenweefsel na keizersnede



Bosu



Dynabands



Fitbal