

2011
Vrijdag: start om 17 u of om 18u

Reeks	1	2	3	4	5
1	14/01	21/01	28/01	04/02	11/02
2	18/02	25/02	04/03	18/03	25/03
3	01/04	08/04	22/04	29/04	06/05
4	13/05	20/05	27/05	10/06	17/06
5	24/06	8/07 (zu)	15/07 (zu)		
6	02/09	09/09	16/09	23/09	30/09
7	07/10	14/10	21/10	28/10 (zu)	
8	18/11	25/11	02/12	09/12	16/12

2011
Zaterdag: start om 11u of om 12u

Reeks	1	2	3	4	5
1	15/01	22/01	29/01	12/02	19/02
2	26/02	05/03	19/03	26/03	02/04
3	30/04	07/05	14/05	21/05	28/05
4	18/06	25/06	02/07	09/07	23/07
5	06/08	27/08	03/09	10/09	17/09
6	01/10	08/10	15/10	29/10	12/11
7	19/11	26/11	03/12	10/12	17/12

2011

www.azstlucas.be

vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

campus Sint-Lucas
 Groenebriel 1, 9000 Gent

campus Volkskliniek
 Tichelrei 1, 9000 Gent

tel. 09-224 61 11
 info@azstlucas.be



Sint-Lucas

info



> Prenatale kinesitherapie 2011



Prenatale groeps kinesitherapie voor zwangere vrouwen

- ◆ De beste periode om te starten met prenatale groeps-sessies is tussen 27 en 32 weken zwangerschap.
- ◆ De sessies gaan door in groep.
- ◆ Een reeks prenatale groepsessies omvat 5 lessen, met een frequentie van één sessie per week. De duur van een sessie bedraagt 50 minuten. Een reeks van 5 lessen dient in zijn geheel beschouwd te worden.
- ◆ De sessies worden gegeven door kinesitherapeuten.
- ◆ U krijgt er informatie over de lichamelijke veranderingen die u ervaart als zwangere en het belang van een correcte houding. Maar ook over ademhalingstechnieken en ontspanningsoefeningen tijdens de arbeid en perstechniek tijdens de bevalling.
- ◆ Als zwangere vrouw wordt u voorbereid om zowel de zwangerschap als de bevalling zo bewust mogelijk te beleven.
- ◆ Sportieve kledij is wenselijk, bij voorkeur jogging of losse broek.

Praktisch

- ◆ Het aantal deelnemers per sessie is beperkt. Inschrijven vooraf is noodzakelijk:
tel. 09-224 63 00 (op weekdays tussen 9u - 12u en 13u-16u30) of secretariaatzorgdepartement@azstlucas.be (via mail altijd geboortedatum van de mama en telefoonnummer of GSM vermelden).
- ◆ Voor de reeks van 5 sessies wordt éénmalig een bedrag van € 35 aangerekend.
Hierbij is geen tussenkomst van de mutualiteit voorzien. Voor dit bedrag wordt u een factuur toegestuurd. De dag zelf hoeft u dus niet te betalen.
- ◆ Breng uw SIS-kaart mee.
- ◆ Tijdens de laatste sessie wordt speciale aandacht geschonken aan de manier waarop de partner ondersteuning kan bieden bij arbeid en bevalling.

Waar vinden de lessen plaats?

Alle sessies vinden plaats in AZ Sint-Lucas, Groenebriël 1, 9000 Gent.

Het ziekenhuis is bereikbaar via de Blaisantvest of via Groenebriël. U parkeert best op de bezoekersparking, te bereiken via de Blaisantvest.

Voor de eerste les meldt u zich 15 minuten voor aanvang van de sessie aan bij de opname in straat 60 met uw SIS-kaart.

De sessies vinden plaats in de polyvalente ruimte, straat 2 (materniteit).

2011

Woensdag: start om 14u30

Reeks	1	2	3	4	5
1	12/01	19/01	26/01	02/02	09/02
2	16/02	23/02	02/03	17/03	23/03
3	30/03	06/04	27/04	04/05	11/05
4	18/05	25/05	01/06	08/06	15/06
5	22/06	29/06	06/07	27/07	03/08
6	24/08	31/08	07/09	14/09	21/09
7	28/09	05/10	12/10	19/10	26/10
8	16/11	23/11	30/11	07/12	14/12