

# PRENATALE KINESITHERAPIE

## ► Prenatale groeps kinesitherapie

De beste periode om te starten met prenatale groeps sessies is tussen 27 en 32 weken zwangerschap.

De sessies worden gegeven door kinesitherapeuten. Een reeks omvat 5 lessen met een frequentie van één sessie van 50 minuten per week. Een reeks van 5 lessen dient in zijn geheel beschouwd te worden. De eerste 4 lessen worden enkel door de zwangere gevolgd, voor de laatste les kan de partner meekomen.

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. U wordt voorbereid om zowel de zwangerschap als de bevalling zo bewust mogelijk te beleven.

## ► Praktisch

### **De data van de groeps sessies**

vindt u op [www.azstlucas.be/infosessieszwangeren](http://www.azstlucas.be/infosessieszwangeren).

### **Vooraf inschrijven is noodzakelijk:**

**T** 0478 48 89 03

**E** [anneleenheyvaert@hotmail.com](mailto:anneleenheyvaert@hotmail.com): vermeld steeds de geboortedatum van de mama en telefoonnummer of via [www.azstlucas.be/infosessieszwangeren](http://www.azstlucas.be/infosessieszwangeren)

### **Kostprijs:**

€ 40 voor de reeks van 5 sessies. Er is geen tussenkomst van de mutualiteit. U krijgt hiervoor een factuur toegestuurd en hoeft dus niet de dag zelf te betalen.

### **Waar:**

polyvalente ruimte materniteit, straat 2. Voor de eerste les meldt u zich 15 minuten voor aanvang van de sessie aan bij de opnamedienst in straat 60 met uw identiteitskaart.

Sportieve kledij is wenselijk, bij voorkeur jogging of losse broek.



vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek

Campus Sint-Lucas  
Groenebriel 1  
9000 Gent

Campus Volkskliniek  
Tichelrei 1  
9000 Gent

**T** 09 224 61 11  
**E** [info@azstlucas.be](mailto:info@azstlucas.be)

2016/16.022