



PUUR VERLOSKUNDIGEN

Overzicht van zwangerschaps cursussen in de omgeving

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.

- Schagen: Coyoga in Samenwerking met Puur verloskundigen. Informatie via de website: www.coyoga.nl en www.puurverloskundigen.nl (volgt) of via telefoonnummer 06-41390921. Ook individuele of verkorte cursus mogelijk
- Bergen: Verbinden vanuit liefde van Desiree Beusen. Informatie via de website verbindenvanuitliefde.nl of whatsapp via 06-48113616
- Den-Helder: Linda van der Wal Yoga. Informatie via de website: www.lindavanderwal.nl of via telefoonnummer 06-13435896

Praktijk Meerzicht in geboorte

Een goede zwangerschaps cursus is de sleutel tot een positieve geboorte ervaring.

Hoe je straks terugkijkt op jouw bevalling heeft grotendeels te maken met mindset. Met een positieve mindset is de kans ook groot dat je met een positief gevoel terug kunt kijken op jouw bevalling. Hoe een bevalling gaat lopen is natuurlijk nooit te voorspellen maar je kunt wel leren om de ontspanning en regie te behouden, ook als dingen anders lopen dan gehoopt.

Mijn zwangerschaps cursus is anders. We focussen niet alleen op de fysieke aspecten van de bevalling, maar ook op de emotionele en mentale voorbereiding zodat jij angstvrij kunt bevallen vanuit ontspanning, zelfsturing en vertrouwen. Sabine biedt zowel online als 1-op-1 zwangerschaps cursus aan (Alkmaar).

Alkmaar: www.praktijkmeerzichtiggeboorte.nl/zwangerschaps cursus

Naast zwangerschaps cursus biedt Sabine ook coaching aan (www.praktijkmeerzicht.nl)

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

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: jeannette@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

Beval in Beweging

Fit en soepel je zwangerschap en bevalling beleven. Een praktische zwangerschap workshop met je geboortepartner. Live of online / groep of privé. Een positieve bevalervaring door de juiste voorbereiding tijdens de zwangerschap, slimme geboorte houdingen en vertrouwen in je eigen kunnen. De cursus wordt gegeven door verloskundige Laura en fysiotherapeute Sylvia.

Dirkshorn

Voor privé sessie meer informatie via www.bevalinbeweging.nl

Heerhugowaard

Voor groepssessie (vanaf Schagen dichtstbijzijnde locatie) meer informatie via www.bevalinbeweging.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 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.

Oudorp:

Gooisch Grut: Informatie via [Cursus Ontspannen bevallen - Gooisch Grut](#) of via telefoonnummer 06-11761515

Bergen:

Verbinden vanuit liefde van Desiree Beusen. Informatie via de website verbindenvanuitliefde.nl of whatsapp via 06-48113616

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.

Schagen

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

Heerhugowaard

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

Minddenmeer/Hoorn:

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.

Sint Maartensvlotbrug: Happiest baby. www.happiest-baby.com

GGD:

Hé een baby. www.ggd-hollandsnoorden.opleidingsportaal.nl/aanbod

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 etc:

Informatie via de website: www.ggd-hollandsnoorden.nl

Hippolytushoef:

Nynke Gemser. Zandburen 10, 1777CS Hippolytushoef.

Contact via 0227-592108 of 06-49923805

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

ZwangerFit

Ben je zwanger en wil je fit blijven en sterk je bevalling in gaan? Of ben je net bevallen en wil je weer in je kracht en conditie komen? Geef je dan op voor Zwanger FIT of Mama FIT. Onze speciaal opgeleide fysiotherapeuten geven wekelijks de trainingen op onze locaties in Soest en Schagen en begeleiden je naar een fitte zwangerschap en bevalling.

Schagen: Informatie via de website [Lijf & Visie - Zwanger FIT & Mama FIT \(lijfenvisie.nl\)](http://Lijf & Visie - Zwanger FIT & Mama FIT (lijfenvisie.nl))

FloorFysio

Floor® is de nieuwste en meest complete zwangerschaps cursus. Floor is gewoon een leuke meid die met je mee loopt gedurende het hele proces van zwangerschap, bevallen en herstellen. Haar naam is zeker niet voor niets zo gekozen: Wij als Floor®-Fysio bieden lessen aan en hebben een zorgvuldig oog voor het goed (blijven) functioneren van één van de belangrijkste spiergroepen in deze periode, je bekkenbodemp. In het Engels: "pelvic floor". Het (blijven) sporten binnen ieders mogelijkheden is natuurlijk goed voor moeder én kind!

Dames die na de bevalling ook weer verantwoord willen toewerken naar een goed herstel zijn van harte welkom bij de Floor® Hersteltraining! Het is een perfecte opstap naar weer fit worden. Ze zijn van harte welkom vanaf 3 weken na de bevalling. Zijn ze bevallen via een keizersnede dan na 6 weken. Dit zijn in eerste instantie allemaal outdoor lessen.

Breezand: Meer informatie via www.ditisfloor.nl / marije@praktijkwarmenhoven.nl of op telefoonnummer 0611416587

Mom en Co

Door onze cursus te volgen leer je regie te nemen, werk je aan een positieve mindset en wordt je een pro in ontspannen. De cursus volg je samen met je partner, zodat je een ijzersterk team vormt.

De niet zo standaard, maar realistische, zwangerschaps cursus wordt gegeven door verloskundige Clemence. Je krijgt alle tools die je nodig hebt om helemaal in je kracht te staan en je volledig klaar te voelen voor wat komen gaat – voor ieder scenario: Je droombevalling, maar ook als alles anders gaat dan gehoopt. Met hypnobirthing en mindfulness elementen. Realistisch, vol humor en down to earth.

Alkmaar: Clemence Hessels. Informatie via de website www.momenco.nl of via e-mailadres: alkmaar@momenco.nl

www.puurverloskundigen.nl/zwangerschapsmassage

Zwangerschapszwemmen: (Let op; in de meerdere onderstaande zwembaden is dit aanbod momenteel niet actief)

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

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

Heerhugowaard: Zwembad Waardergolf. Informatie via de site van het zwembad: www.waardergolf.nl

Hoorn: Zwembad de Waterhoorn. Informatie via de site van het zwembad: www.waterhoorn.nl

Winkel: Zwembad de Wirg. Informatie via de site: <https://www.zwembaddewirg.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

Cursus voor aanstaande vaders! Welcome to man kind

Ons doel is de man op een leuke en gemakkelijke manier voor te bereiden op de 3 fases die er op hem afkomen: de zwangerschap, de bevalling en de kraamtijd. De cursus is met nadruk gericht op de partners. We leggen hem alles uit wat hij als partner moet weten, en op wat voor manier hij een steun kan zijn voor de zwangere.

Kijk voor meer informatie op www.welcometomankind.nl

Verloskundige Vrouwen Coaching

In de zwangerschap hebben veel vrouwen behoefte aan begeleiding en informatie. De zwangerschapsperiode kan gepaard gaan met veel vragen en onzekerheden. Verloskundigen vrouwen coaches zijn er ook voor het helpen in de verwerking van de zwangerschap, bevalling en/of ouderschap.

- Schagen: Praktijkmeerzicht van Sabine van der Meer op locatie bij Puur in Schagen. Informatie via de website: <https://praktijkmeerzicht.nl/> of afspraak in te plannen via Puur verloskundigen.
Waves Coaching van Clemence Hessels. Informatie via de website www.wavescoaching.nl of via telefoonnummer 072-202 92 89
BijMarije van Marije Hartong. Informatie via de website www.bijmarije.nl of via whatsapp op telefoonnummer 06-23 66 94 66
- Warmenhuizen: El momo van Berteld Kok. Informatie via de website: www.elmomo.nl of via telefoonnummer: 06-51 86 12 86
- Alkmaar: Judith van den Burg: www.verloskundigenalkmaar.nl/zwanger/verwerking of bereikbaar via Verloskundigen Praktijk Alkmaar
- Hoorn: Coaching Vanesca van Vanesca Baij. Informatie via de website www.coachingvanesca.nl of via telefoonnummer 06-25 28 31 73

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

Mama in Shape Programma

Fit4lady biedt een speciaal programma van 8 weken aan om na je bevalling weer terug in shape te komen. Je kunt het Mama in Shape Programma al vanaf 6 weken na je bevalling volgen (afhankelijk van hoe je bevalling is verlopen). Indien je vermeldt bij Puur onder zorg te lopen, kan je 3x gratis sporten (t.w.v. € 25,-) voordat je besluit om wel of niet het Mama in Shape Programma te volgen. Voor de 1e les moet je een afspraak maken en deze duurt ongeveer 1,5 uur i.v.m. de intake, het meten & wegen (als je dit wilt) en de 1 op 1 begeleiding in hun kracht- en conditiecircuit. Na deze uitgebreide 1e training kan je nog 2x komen sporten wanneer het jou uitkomt.

Schagen: Fit 4 Lady Schagen, Nathalie Raadgers website: <https://fit4lady.nl/mama-in-shape>
Telefoon nummer: 06-22 990 750

Voetreflexologie

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

Schagen: Jo's voetreflex. Jorike Burger. Informatie via de website www.jofoetreflex.nl
Telefoonnummer: 06-46113393

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

Acupunctuur

- Corina Roest- de Jonge praktijk Acupunctuur Langedijk

- De Dijken 17 in Tuitjenhorn

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: Gezondheidscentrum Hoep Zuid. Meer informatie via de website

www.puurverloskundigen.nl/zwangerschapsmassage

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

Flexchair training

Flexchair training is goed voor een stabiele core.

Tijdens zwangerschap en bevalling zijn de dwarse buikspier en bekkenbodem het belangrijkste. Deze kun je trainen met de flexchair tot vlak voor de bevalling en vrijwel meteen na de bevalling. Zo blijven de betrokken spieren neuromusculair geactiveerd. Door snel na de bevalling de trainingen weer te hervatten kan bekken-en rug klachten helpen voorkomen. Flexchair trainingen activeert de diepliggende spiertjes rondom de wervels die belangrijk zijn om een sterke stabiele core te hebben.

Schagen: fitnessclub Schagen: www.goforfit.nu of insta [goforfit.nu](https://www.instagram.com/goforfit)

Online:

- Bevallen als een baas
- welcome to mankind (voor a.s. vaders)