



Mama en BabyFit!

Actief na je bevalling?

Wat is er nou leuker dan sporten samen met je kindje!

Trainen na je bevalling!

Wat kunt u verwachten?

- Opbouw van conditie en versterken van de spieren met name rond de bekkenbodem
- Informatie over het herstel na de bevalling en de ontwikkeling van je kindje
- Stimuleren van de motoriek van je kindje, tips en advies over verzorging, spelen en dragen
- Een ideale vorm van sporten zonder dat je oppas hoeft te regelen, want je neemt je baby gewoon mee naar de cursus!