**Zwangerschapsyoga**

Een zwangerschapsyogales is een wekelijks moment voor jezelf en je kindje. Het helpt je om te ontspannen tijdens je zwangerschap en je voor te bereiden op de bevalling.

Iedere les bestaat uit yoga oefeningen die ervoor zorgen dat je lichaam soepel blijft en je spanning in je lichaam kan loslaten. Je leert verschillende ademhalingstechnieken je helpen tijdens de bevalling. Er is veel aandacht in de les voor het veranderende lichaam. Je maakt bewust contact met je kindje en leert om te ontspannen. Dit zorgt voor vertrouwen in jezelf en de bevalling.

Iedere les komt er een onderwerp aanbod dat je helpt om je voor te bereiden op de bevalling. Zo komen bijvoorbeeld de verschillende stadia van de bevalling aan bod aan de hand van thema’s als vertrouwen, aandacht, ruimte en loslaten.

In de les is er ook aandacht voor specifieke lichamelijke zwangerschapsklachten en wat je kan doen om deze te verlichten, bijvoorbeeld bij bandenpijn, pijn in de onderrug of het bekken, kramp, spataderen, vasthouden van vocht en obstipatie. Zo kunnen verschillende zwangerschapsklachten verdwijnen. De les wordt afgesloten met een diepe eindontspanning. Dit bevordert een goede  nachtrust.

Vanaf 16 weken ben je welkom en je kan doorgaan met zwangerschapsyoga tot aan je bevalling. Je hoeft geen ervaring met yoga te hebben. **Het is aan te raden om je tijdig aan te melden voor de lessen.**

Na de bevalling worden er ook yoga na de bevalling lessen aangeboden. Je leert dan op een verantwoorde manier je buikspieren te gebruiken en de bekkenbodemspieren weer te activeren voordat je je eigen sport weer oppakt.

De lessen worden gegeven door Betty van Soest van [Studio Moeder & Kind](https://www.studiomoederenkind.nl/).

**Mom in Balance**

Energieke workouts van Mom in Balance in de frisse buitenlucht zorgen ervoor dat jij je sterk en energiek blijft voelen. Door de persoonlijke aandacht van professionele trainers ga jij aan de slag met functionele trainingen die speciaal samengesteld zijn voor het zwangere lichaam. Tijdens de workout is er speciale aandacht voor het versterken van je lichaam en het verbeteren van je conditie. Doormiddel van de combinatie van spierversterkende oefeningen, cardio en ontspanning laad jij jezelf op om energiek je zwangerschap te doorlopen. Gebruik de workout als een ME-time moment en kom in contact met andere zwangeren. Tijdens de workout is er altijd ruimte om met de trainer jouw persoonlijke behoeftes en wensen te bespreken.

Wist je dat sporten tijdens je zwangerschap niet alleen gezond is voor jou, maar ook voor je ongeboren kindje?  
Als jij goed in je vel zit is het makkelijker de juiste keuzes te maken, aan je persoonlijke ambities te werken én ten volle te genieten van je gezin.

De komende negen maanden staat je lichaam in het teken van het gezond laten groeien van je baby. Dit vraagt om energie, focus, discipline, doorzettingsvermogen en een sterk lichaam. Zwanger zijn is topsport, waarbij je extra energie goed kunt gebruiken. Door tijdens de zwangerschap al gezond en actief te leven, ben je de eerste periode van het moederschap veel energieker.

De training is op maat gemaakt voor jouw zwangere lichaam en ontwikkeld in samenwerking met gynaecologen en bekkenbodemtherapeuten. De trainers zijn deskundig en intern opgeleid en zorgen dat jij altijd op verantwoorde wijze sport.

 Je kunt van start gaan met de Zwanger workout vanaf het begin van je zwangerschap of later instromen en mee blijven trainen tot je uitgerekende datum. Ook na je bevalling helpen we je om Back in Shape te komen zodat je volop kunt genieten van het moederschap.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat sporten tijdens de zwangerschap een hoop positieve voordelen heeft. Door te sporten tijdens je zwangerschap ervaar je minder fysieke klachten gedurende je zwangerschap en herstel je sneller van je bevalling met een goede conditie. En: sporten tijdens je zwangerschap brengt geen risico’s mee voor moeder of kind, mits er sprake is van een gezond verlopende zwangerschap.

Bij regelmatige kracht- en cardiotrainingen kunnen veel zwangerschapskwalen worden voorkomen zoals vermoeidheid, zwangerschapsdiabetes en een hoge bloeddruk. Sporten en gezond eten zullen je helpen een gezonde gewichtstoename te realiseren. Vrouwen die regelmatig en tot het einde van de zwangerschap sporten, komen gemiddeld 4 kilo minder aan dan vrouwen die niet actief zijn tijdens de zwangerschap. Tevens is sporten tijdens je zwangerschap ook gezond voor de ontwikkeling van het hart en het zenuwstelsel van de foetus en blijkt het ook een positief effect te hebben op het IQ van je baby.

Je kunt vanaf het begin tot de uitgerekende datum blijven sporten tijdens je zwangerschap. Het is wel belangrijk dat je dit onder professionele begeleiding blijft doen. De Mom in Balance Zwanger workouts zijn geschikt voor alle zwangere vrouwen, ongeacht sportachtergrond of conditie. De lessen zijn op maat gemaakt voor het zwangere lichaam en ontwikkeld in samenwerking met gynaecologen en bekkenbodem fysiotherapeuten.

**Pilates**

Wil jij graag fit, flexibel en in balans blijven tijdens je zwangerschap? Dan kan zwangerschapspilates wat voor jou zijn! Pilates is een fysieke en mentale oefenmethode waarbij spieren worden verlengd en versterkt door middel van ademhaling- en houdingcorrectie. Tijdens je zwangerschap heb je een toenemend gewicht dat gedragen moet worden. Dat vergt kracht en uithoudingsvermogen van je spieren. Zwangerschapspilates is hiervoor bij uitstek geschikt omdat je rustig en geconcentreerd je rug, buik en bekken in optimale conditie brengt. Door pilates vergroot je de controle op je spieren en blijf je zo fit en vitaal mogelijk.

In de zwangerschap wordt de les aangepast, zodat de oefeningen veilig zijn om te doen in ieder trimester. Tijdens zwangerschapspilates bereid je je fysiek en mentaal voor op de bevalling en houd je je lichaam sterk. Pilates biedt een goede basis tijdens EN na de bevalling.

Als je zwanger bent, verandert er van alles in je lichaam. Hiermee maakt je lichaam zich gereed voor de zwangerschap en bevalling. Zo verslappen de spieren en

gewrichten door de hormonen. Terwijl er eigenlijk, met een groeiende buik, juist meer van de spieren gevraagd wordt.

Bij pilates train je op een effectieve manier de buik-, bekkenbodem- en rugspieren. Deze spieren beschermen en ondersteunen je rug. Zo voorkom je bekken- en rugpijn. Ook kan je door het trainen van je bekkenbodemspieren de kans op urineverlies verkleinen, tijdens de zwangerschap en na de bevalling.

Met klein materiaal zoals pilatesballen en flexbanden is pilates vooral leuk om te doen. Ook is er ruimte voor ademhaling, ontspanning en oefeningen ter voorbereiding op de bevalling. Alles draait namelijk om de balans tussen in- en ontspanning. Bij gezond bewegen gaat het niet alleen om hoeveel en hoe intensief je beweegt, maar vooral ook hoe je beweegt en hoe je lichaam daarbij voelt.

Aan het begin van je zwangerschap ligt de nadruk op een goede stabilisatie van je rug. Dit is de basis voor een goede houding tijdens de rest van de zwangerschap. Naar mate de buik groeit, verschuift de focus wat naar gerichte training op je balans en coördinatie. De dieper gelegen spiergroepen blijven we trainen, maar daarbij krijgen ook de benen aandacht om de extra kilo’s op te vangen.

Mireille van de Ven van [Centerstudio](https://www.centerstudio.nl/) uit Berlicum verzorgt deze lessen. Ook kun je bij haar gebruik maken van de [Reformer](https://www.centerstudio.nl/lessen/).

Veel mensen vragen naar het verschil tussen yoga en pilates. Bij pilates ligt het accent meer sportief en is er veel aandacht voor het juist uitvoeren van de bewegingen. Bij yoga ligt het accent meer op ontspanning en verdieping van je geest. Echter wordt er bij zwangerschapspilates ook aandacht besteed aan ademhalingstechnieken.