

## Nagym



Na de bevalling is er de mogelijkheid om een cursus nagym te volgen. De spierkracht van overbelaste of juist weinig gebruikte spieren wordt weer zorgvuldig opgebouwd.

Houdingen en bewegingen in het dagelijks leven met de baby worden geoefend. Denk hierbij aan houdingen voor het geven van borstvoeding, de baby in bad doen, tillen van de baby en het lopen met een draagzak.

Informeer naar de mogelijkheden!

