



# Daag PUFCLUB, HALLO HIPPE CURSUS!

Wil je meer/anders dan alleen zwangerschapsgym? Voor hippe mama's is er genoeg aanbod in trendy zwangerschapscursussen!

## **MOM IN THE CITY: HIPPE INFO**

Wil je in een stijlvolle en trendy omgeving alles horen over je zwangerschap, je baby en de bevalling, onder het genot van een drankje en een hapje? Kies dan voor de Mom in the City workshop. In zes modules krijg je uitgebreide informatie, ook over thema's als de verzorging van je baby, gezondheid, beauty en kinderopvang. De groep bestaat uit maximaal tien vrouwen. Informatief, hip en vooral heel erg leuk! Bij de Mom in the City workshop ontvang je de Mom in the City Box, vol praktische informatie voor jou als drukke mama. Kijk op [mominthecity.nl](http://mominthecity.nl) voor meer info en locaties.

## **HYPNOBIRTHING: VOL VERTROUWEN EN RUST JE BEVALLING IN**

Een ontspannen, rustige en harmonieuze bevalling is de wens van iedere aanstaande moeder. Maar voor veel vrouwen is de bevalling iets waar ze tegenop zien. Met een cursus Hypnobirthing ga je fysiek, emotioneel, mentaal én spiritueel goed voorbereid je bevalling in en ervaar je een natuurlijke geboorte. HypnoBirthing werkt door de zwangere moeder diep te laten ontspannen op geestelijk en lichamelijk niveau. Deze cursus leert je ademhalingstechnieken aan, oefent in visualisatie en leert je samen te werken met je lichaam. Dit maakt dat angst voor de bevalling verdwijnt, je meer zelfvertrouwen krijgt en je minder pijn ervaart. HypnoBirthing is ook leuk voor je partner en wordt op een aantal plaatsen in Nederland gegeven. Je vindt ze via Google.

## ZWANGERSCHAPSPILATES: NEGEN MAANDEN FIT EN GEZOND

Ken je Pilates al? Pilates is een trainingsmethode met elementen uit yoga en allerlei sporten, speciaal ontwikkeld om het hele lichaam sterker te maken. Er is nu ook Pilates voor zwangeren. Een echte aanrader, want met de langzame, gecontroleerde bewegingen blijf je fit tijdens je zwangerschap, leer je je te ontspannen, krijg je meer controle over je lichaam en kun je ook na de bevalling sneller herstellen.

In veel plaatsen door heel Nederland wordt zwangerschapspilates gegeven. In deze cursussen krijg je ook informatie over je zwangerschap en bevalling. Via Google vind je een cursus bij jou in de buurt!

## MOM IN BALANCE: ZWANGER EN FIT IN DE BUITENLUCHT

Lekker in je vel zitten, dat is de opzet van Mom in Balance. Mom in Balance is een sport- en coachingprogramma in de buitenlucht waarmee je fit en energiek je zwangerschap doorkomt: een Total Body Workout vanaf de start van de zwangerschap tot maximaal de 36ste week. Mom in Balance biedt je een combinatie van cardio training, stretchen, spierversterkende oefeningen, interval training en ontspanningsoefeningen en is geschikt voor ieder sportniveau. Fit en energiek de zwangerschapsmaanden door! Met deze workout heb je minder last van zwangerschapskwaaltjes en ben je na de bevalling snel weer in vorm.

Wat krijg je? Een wekelijkse training in de buitenlucht onder professionele begeleiding, wekelijks per e-mail een workout schema om zelf aan de slag te gaan en gratis een Mom in Balance trainingsband. Ook is het mogelijk om een vervoltraining te volgen.

Meer weten over deze sportieve zwangerschapsbegeleiding en waar deze wordt gegeven? Kijk op [mominbalance.nl](http://mominbalance.nl).



## HOTMAMAS: VOOR MAMA'S DIE EIGEN KEUZES WILLEN MAKEN

Bij HotMamas vind je verfrissende, moderne zwangerschaps-cursussen, helemaal van nu! Voor vrouwen die hun eigen keuzes willen maken en eerlijke informatie willen. Kies je voor de HotMama To Be class? Dan krijg je in zes lessen (inclusief een partnerles) alle informatie die je nodig hebt. Over weeen opvangen, pijnbestrijding, de thuis- en de ziekenhuisbevalling, maar ook over schoonheid, mode en beweging. Geen gepuf en betutteling, maar praktische tips waar jij wat aan hebt! En heb je een superdruk leven, maar wil je je wel graag op een leuke manier voorbereiden op je bevalling en je baby? De Delivery Only class geeft je alle informatie, maar dan korter en in kleinere groepen. Wil je je liever thuis samen met je partner laten informeren? Kies dan voor Delivery Only@ home. Je ontvangt thuis tijdens een bezoek de belangrijkste informatie over de bevalling en de kraamtijd! Meer weten over HotMamas en waar je deze hippe cursussen kunt volgen? Kijk op [hotmamas.nl](http://hotmamas.nl).

## JOUW ZWANGERSCHAP... EEN AVONTUUR! MAGIC ADVENTURE PREGNANCY

Als jij je zwangerschap als een magisch avontuur ziet, dan is Magic Adventure™ Pregnancy iets voor jou! Magic Adventure™ Pregnancy gaat over balans en bewustzijn tijdens je zwangerschap. In een acht weken durende cursus staat jouw geluk en vitaliteit omtrent je zwangerschap centraal, met als doel je zwangerschap *magic* te laten verlopen. Zo voel je je ontspannen, vol zelfvertrouwen en energie, gelukkig en in balans. Deze cursus bestaat uit persoonlijke sessies met een Magic Adventure™ Coach (MAC) bij jou in de buurt, telefonische coaching en e-coaching, inspirerende opdrachten en berichtjes per post, sms en e-mail én een Magic Gift aan het einde van je Adventure. Je kunt kiezen uit: een Magic Mini (inclusief 1 persoonlijke sessie), een Magic Adventure Regular en een Magic Adventure™ VIP (inclusief 4 persoonlijke sessies). Voor alle info over Magic Adventure™ Pregnancy ga je naar [magicadventures.nl](http://magicadventures.nl).

