



## Programma

### YVLO-ZwangerFit<sup>®</sup> opleiding

### Najaar 2018 (onder voorbehoud)

#### Woensdag 12 september 2018

12.30 - 13.00 uur	Algemene Inleiding	Frida Kennis, Cursuscoördinator
13.00 - 14.15 uur	Fysiologie van de Baring	Truus Gale, Verloskundige
14.15 - 14.30 uur	koffie /thee /fris	
14.30 - 16.00 uur	Bevallen op Eigen Kracht	Truus Gale, Verloskundige
16.00 - 16.15 uur	koffie /thee /fris	
16.15 - 17.45 uur	Gynaecologie Peripartum	Robbert-Jan Delfos, Gynaecoloog
17.30 - 18.15 uur	avondmaaltijd	
18.15 - 19.45 uur	vervolg Gynaecologie	Robbert-Jan Delfos, Gynaecoloog

#### Woensdag 19 september 2018

12.30 - 14.00 uur	Trainingsleer Peripartum	Alja Huibers, Bewegingswetenschapper
14.00 - 14.15 uur	koffie /thee /fris	
14.15 - 15.45 uur	vervolg Trainingsleer	Alja Huibers, Bewegingswetenschapper
15.45 - 16.00 uur	koffie /thee /fris	
16.00 - 17.30 uur	YVLO-ZwangerFit <sup>®</sup> Product	Frida Kennis, YVLO-ZwangerFit <sup>®</sup> Fysiotherapeut
17.30 - 18.15 uur	avondmaaltijd	
18.15 - 19.45 uur	Training & Coaching Peripartum	Frida Kennis, YVLO-ZwangerFit <sup>®</sup> Fysiotherapeut

#### Zaterdag 29 september 2018

10.00 - 11.00 uur	Theorie Peripartum met Muziek	Nathalie Dijkgraaf, YVLO-ZwangerFit <sup>®</sup> Fysiotherapeut
11.00 - 11.30 uur	Praktijk Peripartum met Muziek	Nathalie Dijkgraaf en Frida Kennis
11.30 - 11.45 uur	koffie /thee /fris	
11.45 - 13.15 uur	vervolg Praktijkles met Muziek	Nathalie Dijkgraaf en Frida Kennis
13.15 - 13.45 uur	lunch	
13.45 - 15.15 uur	Praktijkles Peripartum Oefenmaterialen	Nathalie Dijkgraaf en Frida Kennis
15.15 - 15.30 uur	koffie /thee /fris	
15.30 - 17.00 uur	Trainen Eigen Vaardigheid	Nathalie Dijkgraaf en Frida Kennis

#### Zaterdag 6 oktober 2018

10.00 - 11.30 uur	Theorieles Bekkenbodem Peripartum	Margriet van Wezenberg, Bekkenfysiotherapeut
11.30 - 11.45 uur	koffie /thee /fris	
11.45 - 13.15 uur	Theorieles Bekkengordelpijn Peripartum	Margriet van Wezenberg, Bekkenfysiotherapeut
13.15 - 13.45 uur	lunch	
13.45 - 15.15 uur	Theorie Trainen met Fitnessapparatuur	Nathalie Buijs-Bont, YVLO-ZwangerFit <sup>®</sup> Fysiotherapeut
15.15 - 15.30 uur	koffie /thee /fris	
15.30 - 17.00 uur	Praktijk Trainen met Fitnessapparatuur	Nathalie Buijs-Bont, YVLO-ZwangerFit <sup>®</sup> Fysiotherapeut

**Vervolg Programma**  
**YVLO-ZwangerFit® opleiding**  
**Najaar 2018**



**Woensdag 10 oktober 2018**

12.30 - 14.00 uur	Psychologie peripartum	Margriet van Wezenberg, Bekkenfysiotherapeut
14.00 - 14.15 uur	koffie /thee /fris	
14.15 - 15.45 uur	Praktijkles Ademhaling	Margriet van Wezenberg, Bekkenfysiotherapeut
15.45 - 16.00 uur	koffie /thee /fris	
16.00 - 17.30 uur	Didactiek Peripartum	Natalie Dijkgraaf, YVLO-ZwangerFit® Fysiotherapeut
17.30 - 18.15 uur	avondmaaltijd	
18.15 - 19.45 uur	Werken met Groepen	Natalie Dijkgraaf, YVLO-ZwangerFit® Fysiotherapeut

**Woensdag 31 oktober 2018**

12.30 - 14.00 uur	Seksuologie Peripartum	Truus Gale, Verloskundige
14.00 - 14.15 uur	koffie /thee /fris	
14.15 - 15.45 uur	Trainen eigen vaardigheid coaching	Frida Kennis, YVLO-ZwangerFit® Fysiotherapeut
15.45 - 16.00 uur	koffie /thee /fris	
16.00 - 17.30 uur	Praktijkles Bekkenbodem en BekkenPijn	Margriet van Wezenberg, Bekkenfysiotherapeut
17.30 - 18.15 uur	avondmaaltijd	
18.15 - 19.45 uur	vervolg Praktijkles	Margriet van Wezenberg, Bekkenfysiotherapeut

**Zaterdag 10 november 2018**

10.00 - 11.30 uur	Marketing en Bedrijfsvoering	Nathalie Buijs-Bont, YVLO-ZwangerFit® Fysiotherapeut
11.30 - 11.45 uur	koffie /thee /fris	
11.45 - 13.15 uur	Partnerbegeleiding Peripartum	Nathalie Buijs-Bont, YVLO-ZwangerFit® Fysiotherapeut
13.15 - 13.45 uur	lunch	
13.45 - 15.15 uur	Training & Coaching Postpartum	Margriet van Wezenberg, Bekkenfysiotherapeut
15.15 - 15.30 uur	koffie /thee /fris	
15.30 - 17.00 uur	Training Peripartum	Margriet van Wezenberg, Bekkenfysiotherapeut

**Woensdag 28 november 2018**

12.30 - 14.30 uur	Schriftelijk Examen	Frida Kennis, Cursuscoördinator
14.30 - 14.45 uur	koffie /thee /fris	
14.45 - 16.00 uur	Evaluatie en Vragen	Frida Kennis, Cursuscoördinator

**Zaterdag 15 december 2018**

10.00 - 17.00 uur	Praktijkexamens	Examinatoren
-------------------	-----------------	--------------