

# Mommy's Bootcamp

Verantwoord sporten na  
een zwangerschap

06-38505254

bootcampwommels

@outlook.com

Wytske Vermeulen-Anema

Sportfysiotherapeut

In samenwerking met: SICHT, Topfysio, Fysiowymbrits, Orthomoleculair therapeut

Lysbeth Nijdam en Lifecoach Anke van Asselt



## Mommy's Bootcamp

Mommy's Bootcamp ondersteunt je bij het verkrijgen van meer energie, in shape komen, conditie op pijn krijgen of gewoon even wat voor jezelf te doen hebben na een zwangerschap.

**MOMMY'S  
BOOTCAMP**

WOMMELS

# Waarom Mommy's Bootcamp?

Na een zwangerschap is het lastig om het sporten op een verantwoorde manier weer op te pakken, je wilt wel maar weet niet precies hoe.. Herken jij dit? Dan is de Mommy's Bootcamp uitermate geschikt voor jou, wat je instapniveau of doelen ook zijn.



**MOMMY'S  
BOOTCAMP**

WOMMELS

*"Als sportfysiotherapeut begeleid ik je om op een verantwoorde manier het sporten te hervatten"*

# Wat gaan we doen?

Na een intake waarin persoonlijke doelen worden doorgenomen en een meetmoment plaatsvindt, gaan we 10 weken lang sporten, heerlijk in de buitenlucht.

In een groep van ca. 6-8 vrouwen die allemaal 'ontzwangeren' word je door mij uitgedaagd om je grenzen verantwoord te verleggen. Zowel kracht als conditie worden getraind met eigen lichaamsgewicht maar ook met uitdagende materialen.

Afhankelijk van in welke fase na je zwangerschap je zit en of je fysieke klachten hebt, zullen oefeningen kunnen worden aangepast.





## Informatie momenten

Naast de Bootcamplessen zal er ook drie maal een informatie moment plaatsvinden, aansluitend of voorafgaande aan de training.

Tijdens deze momenten hebben we het samen met externe professionals over:

'Bekkenklachten en verantwoord sporten',  
'Voldoende energie en juiste voeding' en  
'Hoe krijg je meer rust en regie in je nieuwe gezinssituatie?'

*Tijdens deze informatie momenten introduceren we andere professionals die je mogelijk verder kunnen helpen in een aanvullend persoonlijk consult.*



# Praktische informatie

Start:	april 2023
Wanneer:	Maandagavond 20:00-21:00
Waar:	Vanuit Sicht Friesland Koarte baan 13, Wommels
Kosten:	150 euro



Contact /  
aanmelden:  
06-38505254  
bootcampwommels  
@outlook.com

## Onze professionals

WYTSKE VERMEULEN-ANEMA	Sportfysiotherapeut / instructeur
JOKE FLAPPER	Bekkenfysiotherapeut
LYSBETH NIJDAM	Orthomoleculair therapeut
ANKE VAN ASSELT	Lifecoach
SICHT	Samenwerkings partner

**MOMMY'S  
BOOTCAMP**  
WOMMELS