

Cursussen voor aanstaande ouders en adressen bekkenfysiotherapie / fysiotherapie

Handige websites

- Algemene websites over zwangerschap: www.allesoverzwanger.nl - www.zwangerwijzer.nl - www.strakswanger.nl
- Voeding en zwangerschap: www.slimmerzwanger.nl - www.voedingscentrum.nl
- Van Zwangerschap tot eerste 4 jaar van uw baby: www.cjgdenhaag.nl/zwanger - www.groeigids.nl
- Anticonceptie: www.thuisarts.nl/anticonceptie - www.anticonceptie.nl

Cursussen voor aanstaande ouders

NB. Dit is slechts een kleine greep uit de aanwezige cursussen in Den Haag en omgeving.
Voor eventuele vergoeding: neem contact op met uw zorgverzekering

CJG Den Haag

Diverse cursussen voor aanstaande ouders:

Meer informatie en actuele startdata op de website www.cjgdenhaag.nl/cursussen

Samen Bevallen

Diverse zwangerschap cursussen. Complete cursus 7 weken van 2 uur. Weekend cursus, privé cursus, herhalingscursus en engelsch spoken cursus. Info: www.samenbevallen.nl

Yoga en massage

- **Sterrenkind.** Centrum voor zwangerschapsyoga en babymassage. Tel. 070 365 72 67, Coby de Jong www.sterrenkind.com
- **Zwangerschapsyoga HMC Bronovo**, groeps & priveles ook Engelstalig. Joke van Roosendaal-Kuyper, tel. 070 326 26 38, www.sport-en-spirit.nl
- **Vansi zwangerschapsyoga.** Ook Engelstalig. Vanessa Koerts, tel. 06 4355 7504, www.vansi.eu

Buiten bewegen

- **Mom in Balance**, www.mominbalance.nl

Engelse zwangerschapscursus

- **Birth in Holland**, Engelstalige zwangerschapscursus specifiek ontwikkeld voor expats. www.birthinholland.com

Mindfulness

- **Mindfulness**, mind in geboorte. Irene Veringa, www.mindingeboorte.nl

Haptonomie

- **Wil van Tol**, Cursus samen met partner, www.haptonomie-den Haag.nl

Zwangerschapswemmen

- Zwangerschapswemmen, Diverse zwembaden in Den Haag, www.den Haag.nl/zwemmen
- Zwangerschapswemmen, Sterrenbad Wassenaar, www.sportfonsen.nl

Hyponobirthing

- **Mucha Mama**, een-daagse cursus met partner. www.muchamama.nl/

Borstvoeding

- **Lactatiekundigen NVL**. www.borstvoeding.com
- **La Leche League**, oudervereniging voor borstvoeding. www.lalecheleague.nl/
- **CJG Den Haag**, www.cjgden Haag.nl/cursussen
- **Vita nova borstvoedingscentrum**, Prins Hendrikstraat 145, 2518 HN Den Haag, tel. 070 386 32 65, www.haagsborstvoedingscentrumvitanova.nl

Thuiszorgwinkels

- **Vegro**, www.vegro.nl
- **Medipoint**, www.medipoint.nl

Geregistreerd bekkenfysiotherapeuten/ fysiotherapeuten

- **Fysiogroep Haaglanden**. www.fysiogroep Haaglanden.nl