



# ZWANGERSCHAPS- ZWEMMEN

**SPORTFONDSEN**  
LEIDERDORP altijd in beweging

# ZWANGERSCHAPS- ZWEMMEN

Als je zwanger bent wil je natuurlijk genieten van elk bijzonder moment. De eerste maanden kun je zonder problemen nog van alles doen, maar vanaf een maand of vier, vijf begint je lichaam flink te veranderen. Zwemmen is een van de veiligste sporten. In het water kun je namelijk vrijwel alle bewegingen probleemloos uitvoeren. De bedoeling van het zwangerschapszwemmen is niet alleen maar baantjes zwemmen. Integendeel. Als aanvulling op de zwangerschapsgymnastiek kunnen de meeste oefeningen die daar worden uitgevoerd (vaak nog meer) juist heel goed in het water worden gedaan. Zodra u weet dat uw zwanger bent kunt u deel gaan nemen aan het zwangerschapszwemmen.

Zwangerschapszwemmen doet u in lekker warm water. Op muziek worden er allerlei ademhalings-en ontspanningsoefeningen gedaan evenals conditieverbeterende en lichte spierversterkende oefeningen, waardoor u heerlijk ontspannen thuiskomt en waar je tevens iets aan hebt tijdens de bevalling. Zwangerschapszwemmen is in groepsverband en je kunt vrij instromen. De lessen worden gegeven in heupdiep en lekker warm water. Samen met anderen kunt u bovendien nog allerlei ervaringen uitwisselen. Dat scheidt een unieke en waardevolle band. Niet voor niets zien wij de aanstaande moeders van het zwangerschapszwemmen vaak gezamenlijk als jonge moeders weer terug tijdens het babyzwemmen. Tijdens de officiële schoolvakanties zijn er geen lessen.

---

## Tarieven:

per keer	€ 6,10
12 keer	€ 61,00

## Tijden:

woensdag 19.00- 19.45 uur

*Sportfondsen Leiderdorp B.V.  
Sport- en Recreatiecentrum "De Does"  
Amaliaplein 40  
2351 PV Leiderdorp  
Tel. 071 541 04 81  
info.sfl@sportfondsen.nl  
www.dedoes.nl*

**SPORTFONDSEN**

LEIDERDORP altijd in beweging