

# Peripartum fit en actief...?

## YES WE CAN!!!

- Dynamic Ultrasound' maakt op een niet-invasieve manier mogelijk de bekkenbodem te bekijken, de juiste werking te controleren. Ook zo kan nagegaan worden hoe groot de diastase is en of men de buikspieren juist gebruikt tijdens de oefeningen.
- In de workshop 'Zwanger, fit & in balans' wordt het beste uit ZwangerFit®, zwangerschapsyoga en mindfulness gecombineerd.
- 'Fit & in balans met je baby': oefenen samen met je baby van 6 weken tot 9 maanden oud, je lichaam terug in balans brengen en zo het postnataal herstel bevorderen. De band met de baby wordt zo versterkt en de psychomotorische ontwikkeling kan gevolgd worden.
- Postpartum vrouwen kunnen bekkenbodemp Problemen ervaren en littekens overhouden aan de zwangerschap en de bevalling. In de 2 lezingen wordt een update voorzien van de meest recente focussen die aangewezen worden door internationale erkende richtlijnen. Er wordt zowel theorie als praktijk aangeboden.

### PROGRAMMA

08:30-09:00: Onthaal

09:00-10:30: Dynamic Ultrasound, the new way to body awareness.  
Christine Van De Putte

10:30-10:45: Koffiepauze

10:45-12:15: Zwanger, fit en in balans. Jacqueline Luchtmeijer

12:15-13:15: Bekkenbodemp Problemen bij nieuwe mama's: State of the Art.  
Women's Pelvic Health. Hedwig Neels

13:15-14:15: Lunch

14:15-15:45: Fit en in balans met je baby. Jacqueline Luchtmeijer

15:45-16:00: Koffiepauze

16:00-17:00: Postpartum litteken preventie en behandeling:  
Tips & Tricks voor de klinische praktijk met Wetenschappelijke  
onderbouwing. Jill Meirte

Datum: donderdag 20/02/2020  
Locatie: Vandervalk Hotel Nazareth – [www.hotelnazareth.be](http://www.hotelnazareth.be)  
Prijs: Leden €175 (leden 2020!) – Niet Leden: €225

**Koffiepauze, lunch en syllabus inbegrepen.  
Accreditatie PE-online of PQK is aangevraagd.**

MAX aantal inschrijvingen: 30 personen  
(first payed, first served!)

Definitieve inschrijving pas geldig na betaling op het rekeningnummer IBAN BE77 3630 3935 3142 BIC BBRUBEBB met vermelding van 'naam + voordracht 20/02/2020'

**UITERSTE INSCHRIJVINGSDATUM  
15/02/2020**

***BICAP vzw behoudt het recht de cursus te annuleren bij minder dan 10 inschrijvingen.***