

MOEDERKRACHT

DÉ PLEK VOOR EEN
FITTE, ONTSPANNEN EN KRACHTIGE
ZWANGERSCHAP.





DENK JE EENS IN

JE HOEFT NIET MEER TE KIEZEN TUSSEN
ZWANGERSCHAPSYOGA ÓF
KRACHTTRAINING

JE HOEFT NIET TE SCHAKELLEN TUSSEN
LOSSE CURSUSSEN, ONLINE VIDEO'S OF
LOSSE GROEPSLESJES

ALLES WAT JE NODIG HEBT ZIT IN ÉÉN
COMPLEET TRAJECT: BEWEGING,
ONTSPANNING, KENNIS, COMMUNITY.



NIET ÓF, ÓF ...MAAR ALLES IN 1

UNIEK IN ZIJN SOORT! ZODAT JIJ KAN
FOCUSSEN OP HET BELANGRIJKSTE!

MOEDERKRACHT IS JOUW COMPLETE ONE STOP SHOP

BIJ MOEDERKRACHT HOEF JE NIET TE KIEZEN.
WIJ COMBINEREN ALLES WAT JE NODIG HEBT
IN ÉÉN KRACHTIG PROGRAMMA:



Hybride aanpak – Je volgt wekelijks live groepslessen (fitness én zwangerschapsyoga) én hebt altijd toegang tot ons rijke online platform.



Veilig & bewezen – Alle oefeningen zijn afgestemd op jouw trimester, zodat je veilig en vol vertrouwen kunt bewegen.



Geleide beleving – Je krijgt audio's, video's, masterclasses, check-ins en inspirerende content die je stap voor stap meenemen.



Community – Geen losse groepjes, maar één warme plek waar je alles vindt en samen groeit met andere zwangere vrouwen.



Totaalpakket – Krachttraining, zwangerschapsyoga, ademhaling, mindset, ontspanning én voorbereiding op je bevalling. Alles in één traject.

WEEK THEMA'S

WEEK 1

Een sterk
begin

WEEK 2

Core
connectie

WEEK 3

Stabiliteit &
Balans

WEEK 4

Gewoontes
& Balans

WEEK 5

Inspanning &
Ontspanning

WEEK 6

Adem als
powertool

WEEK 7

Innerlijke
kracht

WEEK 8

Rust &
Herstel

WEEK 9

Het hele
plaatje

WEEK 10

Mee met de
seizoenen

WEEK 11

Uitvliegen

WEEK 12

Vier je reis



**Vertrouw op je lijf, vind je
balans en voel je gedragen**



FLOW VAN HET PROGRAMMA

HET EERSTE TRIMESTER

Vanaf 12 weken kan je starten met moederkracht. In dit trimester hoef je behalve een paar handige adaptaties, fysiek nog niet veel aan te passen. Het is vooral wennen en aanvoelen hoe alle veranderingen impact hebben op jou. Wij focussen in deze periode op een sterke basiskennis zodat je zelfverzekerd mee kan blijven bewegen.

HET TWEEDE TRIMESTER

Misschien wel onze “prime time”, de buik groeit, de energie stijgt en we kunnen weer meters maken. Alle nieuwe vormen en veranderingen voelen wat meer vertrouwd en daarom focussen we op bouwen. We bouwen aan onze spieren maar ook zoveel mogelijk kennis voor de latere fases.



FLOW VAN HET PROGRAMMA

HET DERDE TRIMESTER

Nog steeds is veel mogelijk in dit trimester en je zult ook merken dat juist beweging helpt om de energieniveaus hoog te houden en pijntjes/kwaaltjes te verminderen. We helpen je om hier een balans in te vinden zodat je zo lang mogelijk blijft bewegen. Tegelijkertijd keren we meer naar binnen om onszelf voor te bereiden op de bevalling en erna.

HET 'VIERDE' TRIMESTER

Ja, we bereiden je ook voor voor na de bevalling. Het is mogelijk om vanaf 6 weken na de bevalling een persoonlijk traject te starten. Ook kunnen we niet wachten op geboortekaartjes, bevallingsverhalen en nee, er zijn nooit genoeg foto's van je slapende baby.

EVEN OVERLEGGEN?

GRATIS ORIËNTATIEGESPREK

SAMEN EVEN AFSTEMMEN OF
MOEDERKRACHT OOK BIJ JOU PAST?
PLAN HIER JOUW VRIJBLIJVENDE
ORIËNTATIEGESPREK IN

[Agenda Karin](#)



PRAKTISCH

WE DOEN HET SAMEN

Het is mogelijk om in elke fase van je zwangerschap te starten met Moederkracht*.
Of het nou je eerste, tweede of laatste zwangerschap is (of ergens er tussenin).

Misschien maken we deze reis vanaf het eerste trimester of we leren elkaar kennen op een later moment.

Je ontmoet vrouwen in elke fase waardoor we van elkaar en met elkaar leren.
Je krijgt persoonlijke begeleiding en tegelijkertijd is er een community waarin je vragen kan stellen en alles kan delen.

En na de 12 weken? Dan kan je blijven plakken voor de groepslessen of postnatale begeleiding

“Wat hebben alle moeders met elkaar gemeen? Dat we actief kunnen blijven tijdens de zwangerschap en daarna.”





ONTSTAAN UIT PASSIE & EIGEN ERVARINGEN

Wat begon als een passieproject is uitgegroeid tot een uniek 12-weeks hybride programma (on- & offline) dat jou helpt je zwangerschap krachtig, ontspannen en verbonden te beleven.

“Sterk worden waar het nodig is, ontspannen waar het moet en dat op één vertrouwde plek.”

Groepslessen

Bij MoederKracht combineren we het beste van twee werelden: functionele krachttraining én zwangerschapsyoga.

Wekelijks krijg je groepslessen, yoga nidra, themalessen, adem- en ontspanningsoefeningen, én toegang tot een betrokken community. Zo maak je een complete reis van begin tot eind en zelfs daarna.

In een tijd met veel tegenstrijdige informatie bieden wij één sterke basis.

Of je nu al sportief bent of voor het eerst een yogamat uitrolt: bij ons is er altijd een plek voor jou. Hoe ver je ook bent, het is nooit te laat om voor jezelf te kiezen.

OP EEN RIJTJE

- Een volledig programma van 12 weken
- 1 x krachttraining en 1x zwangerschapsyoga per week in groepsverband bij O.G. High Performance Gym
 - Vrijdag 10.00 krachttraining
 - Zondag 10.45 - 12.00 uur yoga
- Aangevuld met een schema voor thuis of in de sportschool
- EN met informatieve video's en/of opdrachten per weekthema. Zoals ademwerk, geleide yoga etc.
- Start 10 oktober
- Pilotronde 30,- per week
 - Je krijgt deze eerste ronde het gehele online platform als gratis BONUS bij jouw traject (twv 339,-)
 - én! meld je, je vóór 4 oktober aan? Dan krijg je er een 1 op 1 post partum start-up afspraak met Karin of Roos bij (twv 99,-)

Oriëntatiegesprek
aanvragen



***Beval je eerder dan dat de 12 weken om zijn? Dan krijg je per week die je mist postpartum begeleiding middels herstelprogramma.*

**De instroom dient uiterlijk de 28e week van je zwangerschap te geschieden*



OVER ROOS EN KARIN

WIJ VIEREN HET MOEDERSCHAP IN ALLE VORMEN DAT HET HEEFT.

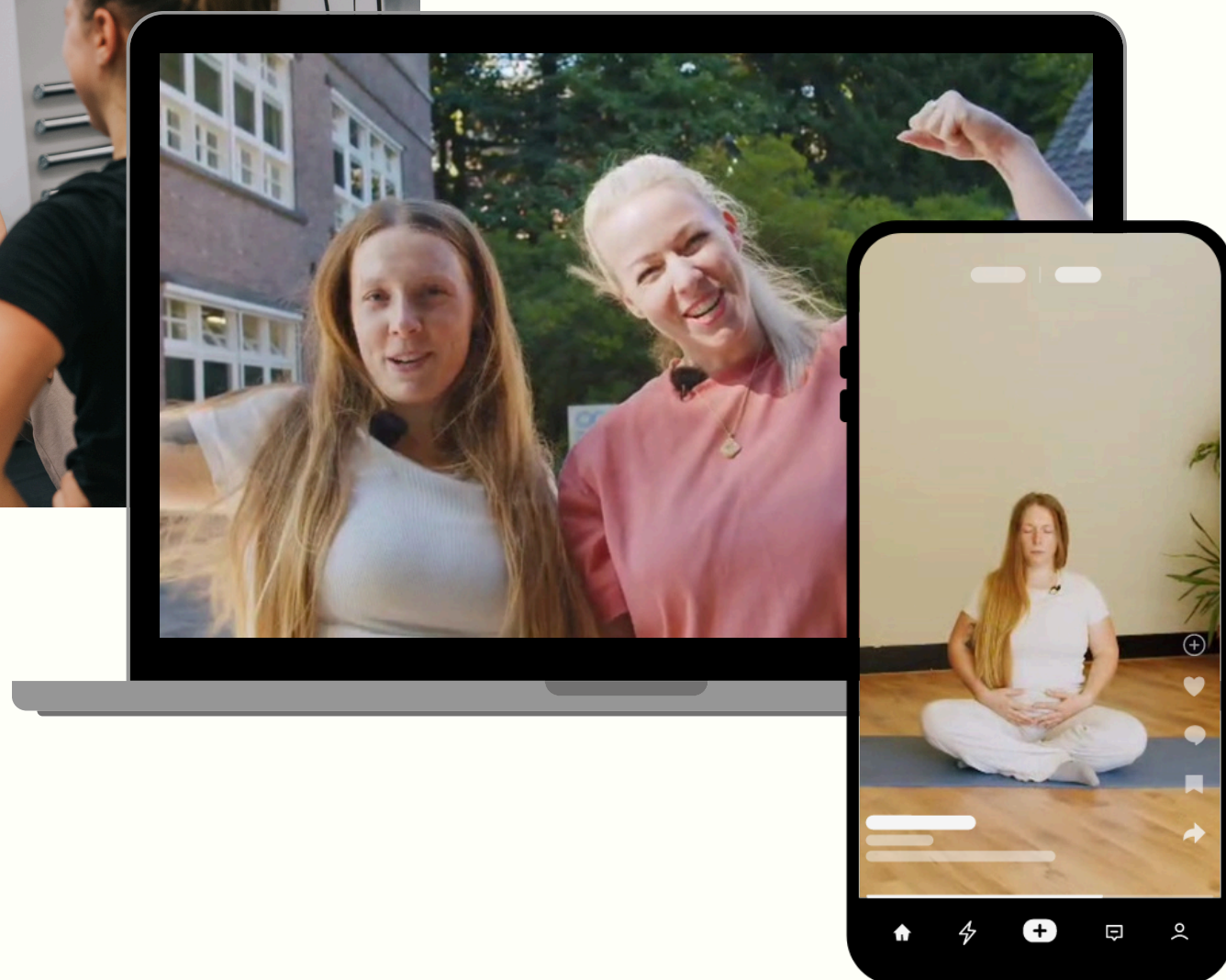
Wij kennen elkaar van rustige tijden en rumoerige tijden, omringd door de drukte van het werk, sporten en kleverige dreumes handjes.

Zoals krachttraining en yoga elkaar perfect aanvullen hebben wij ook een mooie balans samen. Tijdens dit project is het nog duidelijker geworden dat we een potverdorie mooi team zijn en dat met een prachtig doel: andere moeders helpen zich sterk te voelen in zichzelf en het moederschap.

Allebei hebben we onze expertise en een groot netwerk om jou alles te bieden waar jouw zwangere zelf om vraagt. Samen ruimen we de onzekerheden uit de weg en geven we je het pad om sterk je zwangerschap te kunnen ervaren.

EEN TOTAALPAKKET

LIVE EN ONLINE BEGELEIDING



BEN JE ER EIGENLIJK WEL UIT?

IS MOEDERKRACHT JOUW KRACHT!

Dan kan je je ook direct inschrijven om 1 van de 10
plekjes te reserveren.

Je krijg van ons dan een formulier via de mail om je
alvast wat beter te leren kennen
(vol = vol)

Direct inschrijven

