

## Zwangerschaps cursussen en gerelateerde informatie

- **Ademtherapie, ademsessies:**
  - Sittard: Angéle Kokkelmans - 046 452 69 57 ([www.breathing2live.nl](http://www.breathing2live.nl))
  - Spaubeek: Mariëtte Goertz - 06 12 84 32 14 ([www.aanZ.nu](http://www.aanZ.nu))
- **Babymassage: vanaf 6 weken**
  - Elsloo: José Swelsen - 046 437 20 22
  - Limbricht: Nely Schep - 046 420 07 45 ([www.schepbalans.nl](http://www.schepbalans.nl))
  - Sittard: Gerlaine Jonckers - 046 458 35 74
  - Sittard: Inge Janssen - 046 420 03 03
  - Sittard: Marijke Goertz - 046 458 60 10
  - Sittard: Inge Janssen - 046 420 03 03
- **Babyzwemmen: De Nieuwe Hateboer Sittard,**
  - elke dinsdag, donderdag en vrijdag van 8.30-9.00 uur, met 10 strippenkaart
  - tevens **zwangerschapszwemmen** op vrijdagavond: 046 400 02 12
- **Bekkenfysiotherapie:**
  - Oud-Geleen: Kim Vaassen "Basis in Balans" Fysio, Gezondheidshuys d'auw Pastorie - 046 260 00 83 / 06 52 46 33 69
  - Sittard: Eugenie Eyck "Baandert Fysio" - 046 451 39 65
  - Sittard: Joyce Schevers (+Nieuwstad) bij Houben fysio Broeksittarderweg) - 046 485 46 16 / 046 485 19 26 ([www.actief-fysio.nl](http://www.actief-fysio.nl))
- **Borstvoedingscursus:**
  - Anita Badart (lactatiekundige) - 043 358 05 80 / 06 29 38 06 33
  - Domicura Groene Kruis - 043 369 06 30
  - Eveline Bollen (Vereniging Borstvoeding Natuurlijk) - 046 785 04 54
  - Gertie Roberts (lactatiekundige) - 045 524 46 23 / 06 51 59 18 52
  - ZIN kraamzorg - 046 426 22 66
- **Echocentra:**
  - Brunssum: Jeanne Offermans - 045 527 30 30
  - Heerlen: Diagnostiek voor U: (medische echo's) - 045 561 62 93 / 088 214 11 49
  - Nuth: Lichtpunt in (medische en pretecho) - 06 46 42 28 75
  - Oirsbeek: Echowonder - 046 442 34 36 (Pretecho)
  - Sittard: Zuyderland - 088 459 77 85

- **Fit bevallen :**
  - Oud Geleen: Basis in Balans - 046 260 00 83
- **Gym na de bevalling:**
  - Munstergeleen: Fitdankbaby vanaf 3 maanden met baby: Reuvers - 046 452 99 77 (jose.reuvers@fitdankbaby.nl)
  - Oud-Geleen: Basis in Balans Fysio: Kim Vaassen - 046 260 00 83
  - Sittard: Fit na de bevalling: Nely Schep - 046 420 07 45
- **Hypnobirthing:**
  - Susteren: Minke Boxma - 046 439 58 99 (www.Fijnbevallen.nl)
- **Inbakeren:**
  - Sittard: Marijke Goertz - 046 458 60 10 (www.inbakeren.nl)
- **Ouderschaps cursussen:** Voorlichtingsavonden gecombineerd met gym
  - Diverse locaties: Samen bevallen, Gertie Roberts en Esther Smael, (gertieroberts@hotmail.com)
  - Maastricht: Groene Kruis Domicura - 043 369 06 90
  - Sittard: Centrum Dialogo: Ellen Kegge - 046 451 61 69 / 06 53 95 46 72 (Zwangertotaal.nl / bekkentotaal.nl)
  - Sittard: (Kleine Steeg) David Borman: 2 avonden alleen voor aanstaande vaders, Aanrader boek: "aanpakken voor aanstaande vaders!" (www.Vadercursus.nl)
- **Stoppen met roken:**
  - Rookvrij allebei: via Sylvia - 06 23 01 65 65 (www.rookvrijookjij.nl)
  - SineFuma - 076 889 51 95 aanmelden of info
  - www. STIVORO.nl
- **Verhuur borstkolven:**
  - Echt: Medela, Babyspecialzaak Klijntje - 0475 47 00 07
  - Gulpen: ARDO Cicogna Kraamcentrum - 043 450 49 90
  - Sittard: Medela, Kleine Steeg - 046 458 00 54
  - Sittard: Evers Medica / Kersten uitleen kolven en klossen - 046 400 74 52
  - Wijnandsrade: Gertie Roberts (lactatiekundige) - 045 524 46 23 / 06 51 59 18 52
- **Voorlichtingsavond bevallen in het ziekenhuis**
  - Geleen-Sittard: eerste donderdag van de maand in Zuyderland, met rondleiding verloskamers, tijdig aanmelden - 088 459 79 85
  - Geleen-Sittard: Jaarlijks in september/oktober zwangerenbeurs met rondleiding verloskamers Zuyderland, lokale advertentie (medio 2016 in Heerlen)

- **Zwangerschapshaptonomie PURE:**
  - Valkenburg a/d Geul: Marja Beuken-de Hoen, fysiotherapeute - 043 321 44 08 (www.haptonomie-limburg.nl)
  
- **Zwangerschapsmassage**
  - Drs. Marianne van Kan - 046 485 94 70 (mavankan@home.nl / www.mvklichaamsgerichtetherapie.nl)
  
- **Zwangerschapyoga:**
  - Elsloo: José Swelsen: - 046 437 20 22
  - Sittard: Gerlaine Jonckers: Yoga, massage en meditatie - 046 458 35 74 (www.gerlaine.nl)
  - Sittard: Marijke Goertz: Yoga, babymassage en inbakeren – 046 458 60 10
  - Thermen Born: April Bopp: - 046 485 67 91 (www.yogawithapril.nl)
  - Mindful zwanger en in balans - 06 43 22 06 29 (www.eigenwijs-coaching.nl)