



# Met liefde

## voor ouder en kind

### In deze nieuwsbrief.....

- Nieuwe naam en nieuwe activiteiten!
- Nieuwe activiteiten
- volg ons op Instagram
- startdata fit zwanger
- Rianne Braal; vrouwencoach
- informatie fit-mama en fit-verder!

## Met Liefde

**Met liefde**  
voor ouder en kind

Fitzwanger&zo is van naam verandert ! En niet alleen van naam maar ook hebben we een nieuwe locatie, nieuwe activiteiten en een nieuwe website

Met liefde, voor diverse activiteiten voor moeder en kind! Om even bewust met jezelf of samen met je kindje bezig te zijn. Denk hierbij aan [babymassage](#), een [\(zwangerschaps\)massage](#) en sporten [met](#) je kindje.

**Belangrijk:**  
De volgende nieuwsbrieven en andere communicatie zal gaan via ons nieuwe mailadres: [mail@metliefdeutrecht.nl](mailto:mail@metliefdeutrecht.nl)

In verband met vakantie worden er in augustus geen massages gegeven. Maar inschrijven voor activiteiten in september is natuurlijk wel mogelijk. Kijk voor meer informatie op onze [website](#)!

## Activiteiten

Een greep uit ons aanbod ons volledige aanbod kan je lezen op onze nieuwe website: [www.metliefdeutrecht.nl](http://www.metliefdeutrecht.nl)

Zwangerschapsmassage  
(mogelijke vanaf 12 wk zwangerschap)  
Kosten: 50 minuten voor € 55,-  
Kosten: 25 minuten voor € 30

Babymassage voor kindjes van 6 weken tot ongeveer zes maanden  
Hoe vaak: 3 bijeenkomsten van circa 60 minuten  
Groep: maximaal 6 kindjes  
Locatie: Met liefde – kanaalweg 86 – Utrecht  
Kosten €75,-

Sporten met je kindje: vanaf zes weken na je bevalling  
3 bijeenkomsten van circa 60 minuten  
Maximaal 6 moeders  
Locatie: Kanaalweg 86  
Kosten: 5 lessen voor €50,-

Wil je meer informatie of je inschrijven stuur dan snel een [mailtje](#) of neem contact op via de [website](#)!

## Volg ons op Instagram!

We willen uiteraard ook meegaan met de tijd, dus we hebben nu ook een Instagram-account. We proberen daar regelmatig te posten waar we mee bezig zijn tijdens de verschillende cursussen, maar ook interessante weetjes die we tegen komen. Ook vind je daar nieuw aanbod of nieuwe startdata van de verschillende cursussen.

Help ons mee om onze naamsbekendheid te vergroten en volg ons op [instagram](#)!

## Nieuwe Fit-zwanger! cursus

**Start nieuwe Fit-zwanger! cursus:**  
Dinsdag 20 augustus in de Cereolfabriek

We beginnen weer met een nieuwe groep! Ben je bij start van de cursus rond de 20-25 weken zwanger en zoek je nog een informatieve, sportieve en gezellige cursus ?!

Kijk dan voor meer informatie, meer startdata en het contactformulier op de [website](#)

Mocht je langer zwanger zijn dan 25 weken neem dan ook contact op en informeer naar de mogelijkheden !

Of ken je misschien iemand die mee zou willen doen? Stuur deze nieuwsbrief dan door!

SCHRIJF JE HIER IN →

## Vrouwencoach

Rianne Braal is naast oefentherapeut ook vrouwencoach.

**Voor wie is een vrouwencoach.....**

Eigenlijk voor iedere vrouw waarbij de 'roze wolk' misschien meer grijs of zelfs zwart is. Of als je de balans tussen werk, gezin, vriendinnen en oh ja... jezelf... een beetje kwijt ben geraakt.

Rianne: " ik ben er van overtuigd dat de antwoorden in jezelf zitten. Soms is het alleen lastig om daarbij te komen. Ik help je, door vragen te stellen, oefeningen met je te doen, opdrachten mee te geven, de antwoorden te vinden, die je helpen weer in balans te komen of om de grijze of zwarte wolk weer roze te kleuren. Het is jouw proces en ik begeleid je daarbij "

meer informatie ?

klik dan [hier](#) of mail naar [rienne@vrouwencoachutrecht.nl](mailto:rienne@vrouwencoachutrecht.nl)

## Misschien is dit ook interessant voor je

### Fit-Mama

Ben je net bevallen en wil je je graag weer fit voelen? Geef je dan op voor de Fit-Mama-cursus. Dit zijn 5 lessen van een uur, waarin je, onder begeleiding, het sporten weer rustig op bouwt. Je stroomt in in een groep die de Fit-Zwanger-cursus volgt. Je mag 6 weken na je bevalling starten. De eerstvolgende startdata is dinsdag 15 januari.

5 lessen voor 50 euro (incl BTW)

SCHRIJF JE HIER IN →

### VIP cursus

Heb je liever een cursus die speciaal voor jou en je partner gegeven wordt dan is de VIP-cursus wat je zoekt. Deze cursus van ongeveer 2,5 uur wordt op afspraak bij jullie thuis gegeven. In de cursus wordt alle theorie behandeld die ook in de 'gewone' cursus zit maar dan gezellig op je eigen bank! De theorie wordt ondersteund door praktische tips en oefeningen voor je bekkenbodemp en ademhaling. Inclusief cursusboek(je) om nog eens alles rustig na te lezen.

125 euro (incl BTW)

SCHRIJF JE HIER IN →

### Fit-verder!

Ben je tussen de 3 maanden en een jaar geleden bevallen en wil je graag met andere moeders sporten !? Wij bieden dan sportlessen aan waarbij je onder begeleiding werkt aan kracht en conditie. Mail ons voor meer informatie !

10 lessen strippenkaart\* voor €80,- (incl. BTW)

\*opmaken in 12 weken

SCHRIJF JE HIER IN →

## Over deze nieuwsbrief

Heb je geen behoefte aan de nieuwsbrief, geef het door via onderstaande link. Ken je iemand die onze nieuwsbrief ook zou willen ontvangen? Geef dat door via onderstaand emailadres en/of stuur deze mail door!



Share



Tweet



+1

Met liefde  
Rianne Braal & Monique Lubbers

[www.metliefdeutrecht.nl](http://www.metliefdeutrecht.nl) | T 06 - 250 26 806



Facebook



Instagram



Website