

# FIT BLIJVEN TIJDENS JE ZWANGERSCHAP?

## SCHAKEL DE EAREBARRE IN!

**Na negen maanden is het dan zover: je gaat bevallen. Maar wat gebeurt er tijdens de bevalling? Of daarna? Met haar eigen bedrijf, de Earebarre, helpt Halberta je bij alle aspecten die bij jouw bevalling komen kijken.**

Eigenlijk is Halberta 'per ongeluk' het vak ingerold. Tijdens haar studie Oefentherapie-Mensendieck kwam ze in aanraking met de doelgroep 'zwangere vrouwen'. Na meerdere stages en opleidingen is ze een aantal jaar geleden de Earebarre gestart. "Dat is Fries voor ooeivaar. En dat vond ik een mooie, bijpassende naam. Ook als je kijkt naar mijn eigen Friese roots", vertelt Halberta in een eerder interview tegen ons.

### VAN BEVALBAD TOT ZWANGERFIT

In de afgelopen jaren is ze steeds meer dingen gaan doen die bij haar zwangere doelgroep past. Zo kun je bijvoorbeeld bij de Earebarre terecht voor cursussen babymassage of voor bevalbaden. Een bevalbad is letterlijk wat de naam zegt: een bad om in te bevallen.

En heb je bijvoorbeeld bekken- of rugklachten? Dan kan Halberta je dankzij

haar achtergrond als oefentherapeut ook helpen. En naast allerlei adviezen is het ook mogelijk om zwangerfitcursussen te volgen.

"Zwangerfit is een cursus voor vrouwen die een kindje verwachten en voor elke moeder geschikt", geeft Halberta aan. "Het is een hele leuke combinatie van beweging. Een stukje conditie, lichte krachttraining, ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken. En aan de andere kant is het een bewuste voorbereiding op de bevalling. We nemen bijvoorbeeld ook verschillende bevallingshoudingen door."

Alhoewel de cursussen uiteraard over het bevalproces gaan, is niet elke les specifiek op de bevalling gericht. "Bij sommige lessen zijn we ook lekker in beweging. Dat kan binnen zijn, maar ook buiten. En sommige lessen zijn op specifieke klachten gericht. Dat is juist leuk! Bij sommige cursussen gaat het alleen om de bevalling,

bij de ander gaat het puur om het sporten. Bij mij gaat het om allebei."

### CURSUSSEN IN HURDEGARYP

Al zo'n acht jaar geeft Halberta Zwangerfit in Leeuwarden. "En ik kwam erachter dat er steeds meer vrouwen uit deze regio (Hurdegaryp en de dorpen rondom Hurdegaryp, red.) naar Leeuwarden kwamen", vertelt Halberta. "Ik zat in Techum, dus dat is toch al gauw een halfuur rijden. Zo kwam ik op het idee om per jaar twee cursussen in deze regio te gaan geven."

Bij die twee cursussen per jaar is het niet gebleven. "De eerste groep zat eigenlijk al gelijk vol. Dus ik wist al snel dat ik het niet op twee groepen per jaar kon houden. En nu geef ik eigenlijk bijna wekelijks de les", vertelt Halberta. "Ik zit inmiddels op mijn vijfde groep dit jaar!", voegt ze er lachend aan toe.



Heb jij interesse in het volgen van een cursus van Halberta? In It Maskelyn, het multifunctionele centrum in Hurdegaryp, worden de lessen gegeven.

Je bent welkom als je tussen de 16 en 32 weken zwanger bent. Via [www.deearrebarre.nl](http://www.deearrebarre.nl) of via de sociale media van de Earebarre vind je alle informatie die je nodig hebt. Heb jij interesse in een zwangerschapscursus? Neem dan eens contact op met Halberta! Ze helpt je met heel veel plezier. Je kunt haar bereiken via [info@deearrebarre.nl](mailto:info@deearrebarre.nl) of via 06 44 55 47 89.

**De Earrebarre**.nl

De Earrebarre  
De Horst 2a  
9254 AV, Hurdegaryp  
06 44 55 47 89

[www.deearrebarre.nl](http://www.deearrebarre.nl)