

Zwanger Workout

Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Beschreven

Versiedatum:

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Mom in Balance
E-mail: info@mominbalance.nl
Telefoon: 023 8200970

Website (van de interventie): www.mominbalance.nl

Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Eefje Melker
E-mail: Eefje@mominbalance.nl
Telefoon: 023 8200970

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur: Esther van Diepen
interventiebeschrijving:
Titel interventie: Zwanger workout
Databank(en):
Plaats, instituut: Haarlem, Mom in Balance
Datum: 10-06-2019

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling. De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

Gebruik bij het invullen van dit werkblad de bijbehorende handleiding.

Inhoud

| | |
|---|-----------|
| Colofon | 2 |
| Inhoud | 3 |
| Samenvatting | 4 |
| Aanleiding voor de interventie | 4 |
| Korte samenvatting van de interventie | 4 |
| Doelgroep | 4 |
| Doel | 4 |
| Aanpak | 5 |
| Materiaal | 5 |
| Onderbouwing | 5 |
| Onderzoek | 5 |
| 1. Uitgebreide beschrijving | 7 |
| 1.1 Doelgroep | 7 |
| 1.2 Doel | 7 |
| 1.3 Aanpak | 9 |
| 2. Uitvoering | 13 |
| 3. Onderbouwing | 18 |
| 4. Onderzoek | 19 |
| 5. Samenvatting werkzame elementen | 19 |
| 6. Aangehaalde literatuur | 21 |
| 7. Praktijkvoorbeeld | 22 |

0 Samenvatting

Het Mom in Balance sportprogramma is speciaal ontwikkeld voor vrouwen tijdens de zwangerschap en voor een goed herstel daarna. Onze workouts zijn ontworpen in samenwerking met de beste gynaecologen en bekkenbodemptherapeuten, speciaal afgestemd op het zwangere, herstellende en fitte lichaam.

Trainen in de buitenlucht, het hele jaar door! Een functionele total body workout speciaal voor het zwangere/herstellende lichaam. Extra aandacht voor een sterke core en stabiliteit van het bekken. Bewustwording en daarna herstel van de bekkenbodemspieren. Onderhoud en verbeter je conditie met cardio oefeningen. Ontmoet andere inspirerende vrouwen in dezelfde fase.

De Zwanger Workout is onderdeel van het Mom in Balance Sportprogramma en is specifiek samengesteld voor het zwangere lichaam. De Zwanger Workout traint en coacht zwangeren om sterk en fit te blijven en vertrouwen te hebben in hun lichaam tijdens en na de zwangerschap. Dit sportprogramma is bedoeld voor zwangere vrouwen vanaf 12 weken zwangerschap tot aan de uitgerekende datum en is geschikt voor ieder sportniveau. De zwangeren trainen minimaal één keer per week 60 minuten mee aan een 'Zwanger Workout' in de buitenlucht. De workout bestaat uit de volgende onderdelen:

- Warming up
- Cardiotraining
- Spierversterkende oefeningen voor het gehele lichaam
- Staande Core-training
- Geïsoleerde bekkenbodem en transversus abdominis oefeningen
- Looptechniek om klachten te voorkomen
- Intervaltraining
- Juiste houding en tiltechnieken
- Stretchen en ontspannen
- Bespreken van zwangerschap gerelateerde thema's

Naast de groepstraining hebben alle deelnemers toegang tot de app waarop home routines, challenges, workouts en inspiratie op te vinden is. Een stimulans om ook naast de trainingen actief te zijn.

0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort) – max 150 woorden

De Zwanger Workout pakt de volgende problemen aan:

- Vrouwen hebben vaak onvoldoende kennis over hoe zij hun sportactiviteiten kunnen aanpassen tijdens de zwangerschap.
- Sporten tijdens de zwangerschap wordt niet voldoende gestimuleerd vanuit de sociale omgeving.
- Er bestaat angst onder zwangere vrouwen dat actief blijven tijdens de zwangerschap niet goed zou zijn voor de ontwikkeling van de baby.
- Vrouwen die actief blijven tijdens de zwangerschap kunnen eerder lichamelijke klachten ervaren. Hierdoor kan de balans tussen thuis, werk en henzelf eerder verstoord raken.
- Vrouwen die niet actief zijn komen gemiddeld meer gewicht aan dan vrouwen die regelmatig blijven bewegen.

0.2 Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden

De zwanger Workout is een training speciaal samengesteld voor zwangere vrouwen. Tijdens de training wordt er onder leiding van professionele begeleiding gewerkt aan het op peil houden van de conditie en het versterken van het lichaam.

0.3 Doelgroep – max 50 woorden

Vrouwen die minimaal 12 weken zwanger zijn en die na een positieve uitslag van de eerste echo goedkeuring hebben gekregen van hun verloskundige of arts kunnen starten met de Zwanger Workout.

0.4 Doel – max 50 woorden

Vrouwen die deelnemen aan de Zwanger Workout voelen zich fysiek sterk en mentaal in balans.

Wat het ze oplevert:

- Men voelt zich fysiek en mentaal sterk
- Met een sterk lichaam voorkom je fysieke klachten.
- Een getraind lichaam helpt je bij de bevalling en een voorspoedig herstel.
- Het gaat je lukken om een sportroutine vast te houden tijdens je gehele zwangerschap!
- Een ontspannen moment voor jezelf.
- Inspiratie en tips van andere actieve zwangeren.

0.5 Aanpak – max 50 woorden

Het Zwanger programma is speciaal ontwikkeld voor tijdens de zwangerschap. Naast het trainen is het sociale element van groot belang. In het Zwanger programma worden relevante onderwerpen besproken en ervaringen uitgewisseld. Het programma wordt altijd uitgevoerd door gecertificeerde Mom in Balance trainers.

0.6 Materiaal – max 50 woorden

Materialen te gebruiken tijdens de workout:

- Weerstandsband: Elastische band voor weerstandstraining.
- Hoedjes: Gekleurde markeringspunten om een traject uit te zetten tijdens de workout
- Ladder: Een ladder van zo'n 10 meter, gebruikt om oefeningen doorheen uit te voeren
- Kaarten: Een standaard kaartspel, gebruikt bij verschillende oefeningen
- Fluitje: Gebruikt om de aandacht van de trainingsgroep te vragen.
- Verlichting voor om de arm in de winterperiode wanneer er in het donker wordt getraind

Ondersteunende materialen:

- Mom in Balance website en online platform
- Opleidingssyllabus voor trainers
- Franchisehandboek
- Mom in Balance rugzak
- Mom in Balance trainingskleding
- Bakfiets met Mom in Balance logo
- EHBO kit

0.7 Onderbouwing – max 100 woorden

De Zwanger Workout is ontwikkeld in New York in 2006 door Esther van Diepen. Esther van Diepen heeft met haar achtergrond als Personal trainer en Life Coach in samenwerking met een trainer gespecialiseerd in het begeleiden van zwangere vrouwen en gynaecoloog de Zwanger Workout ontwikkeld. De bestaande onderzoeken zijn hierin meegenomen. Dit heeft een combinatie opgeleverd van cardiotraining, gerichte spierversterking, stretchen, intervaltraining en mentale coaching.

Fysieke voordelen van het sporten tijdens de zwangerschap voor de moeder zijn onder andere: een verbeterde cardiovasculaire functie, lager risico op zwangerschapsdiabetes, verbeterde spierkracht en spiermassa, vermindering van botdichtheidsverlies, vermindering van gezwollen extremiteiten en vermindering van spataderen (Paisley, 2003; Prater, 20012).

0.8 Onderzoek – max 100 woorden

In 2019 zijn er onder zwangere deelnemers 695 enquêtes afgenomen onder de deelnemers van alle locaties in Nederland. Uit de deelnemers enquête blijkt dat deelnemers de Zwanger Workouts van Mom in Balance een gemiddeld cijfer van een 8,4 geven. Een verbeterpunt wat uit deze enquêtes blijkt is het verhogen van de uitdaging en afwisseling binnen een workout.

Voor de verdere ontwikkeling van het programma overlegt het opleidingsteam met verschillende disciplines vanuit onder andere de bekentherapie en gynaecologie en woont relevante congressen bij om de laatste

ontwikkelingen op het gebied van sport en zwangerschap, de herstelfase na de bevalling en gerichte training voor het vrouwenlichaam op te nemen in onze programma's.

Daarnaast is de effectiviteit van bewegen tijdens de zwangerschap en gericht trainen van het lichaam in de herstelfase na de bevalling bewezen in diverse onderzoeken, hiervoor verwijzen we naar de literatuur.

1. Uitgebreide beschrijving

Beschrijving interventie

Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.

Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep – max 100 woorden

Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk.

Het Mom in Balance Zwanger Programma is specifiek samengesteld voor het zwangere lichaam. Iedere zwangere vrouw kan vanaf 12 weken zwangerschap na toestemming van de verloskundige of arts starten met de Zwanger Workout. De training is voor iedere vrouw geschikt, getraind of ongetraind.

Intermediaire doelgroep – max 100 woorden

Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?

Franchisenemer/Locatiemanager

De franchisenemer/locatiemanager zorgt ervoor dat het aanbod van de interventie op locatie wordt opgezet. Deze speelt dus een belangrijke rol in het mogelijk maken van de interventie op nieuwe locaties, zodat steeds meer vrouwen deel kunnen nemen aan het Zwanger programma. De franchisenemer/locatiemanager verzorgt ook de trainingen op locatie.

Trainer

De trainer is verantwoordelijk voor het verzorgen van het Zwanger programma. De trainer verzorgt de training, motiveert, coacht en begeleidt de deelnemende vrouwen tijdens een actieve zwangerschap. Daarnaast zorgt de trainer voor motivatie om het sporten ook op langer termijn te blijven continueren. De trainers worden intern opgeleid voor het verzorgen van het Zwanger programma.

Verloskundigen, gynaecologen en huisartsen

De professionals hebben een belangrijke doorverwijzende rol naar het Zwanger programma. Het gezamenlijke doel is het bevorderen van de gezondheid van moeders.

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten

De bekkenfysiotherapeut en trainers werken nauw samen om de gezondheid en mobiliteit van zwangeren en pas bevallen vrouwen te bevorderen. Wanneer er bekken(bodem) gerelateerde klachten ontstaan wordt er zo spoedig mogelijk doorverwezen. Op deze wijze worden klachten direct opgepakt zodat vrouwen ondanks bekken(bodem)gerelateerde klachten kunnen doorsporten en de klachten verminderen.

Selectie van doelgroepen – max 250 woorden

Hoe wordt de (intermediaire) doelgroep geselecteerd? Zijn er eventueel inclusie criteria of contra-indicaties? Zo ja, welke?

Iedere zwangere vrouw kan vanaf 12 weken zwangerschap na toestemming van de verloskundige of arts starten met de Zwanger Workout. Indien er tijdens de workout onverhoopt klachten ontstaan bij de zwangere deelneemster en er twijfel is over deelname aan de interventie, wordt er verwezen naar of contact opgenomen met de verloskundige, gynaecoloog of bekkenfysiotherapeut.

Doortrainen met een relatieve contra-indicatie mag alleen met goedkeuring van verloskundige, gynaecoloog, een specialist of huisarts. Deze gezondheidsklachten die vrouwen ervaren dienen te worden aangegeven op het aanmeldformulier. Als er sprake is van serieuze klachten of contra-indicaties, wordt er van tevoren contact opgenomen met de deelnemer.

Relatieve contra-indicaties zijn:

- Hoge bloeddruk
- Bloedarmoede (anemie) of andere bloedziekten
- Schildklierziekte
- Diabetes
- Extreme zwaarlijvigheid of extreem ondergewicht
- Historische achtergrond van spontane bevalling
- Historische achtergrond van vertragende groei van de baarmoeder
- Historische achtergrond van bloedingen tijdens eerdere zwangerschap
- Extreem sedentaire levensstijl
- Bloedingen

Bij absolute contra-indicaties mogen vrouwen beslist niet mee doen aan de Zwanger Workout. De absolute contra-indicaties zijn:

- Hartziekten
- Gescheurde of gebroken membraan
- Vroegtijdige weeën
- Te hoge bloeddruk gecombineerd met sterke hoofdpijn en braken duidend op zwangerschapsvergiftiging
- Te hoge bloeddruk vroeg in de zwangerschap duidend op het HELLP-syndroom,
- Voorliggende placenta met bloedverlies.
- Incompetente baarmoedermond (incompetente cervix)

Betrokkenheid doelgroep – max 150 woorden

Op welke manier was de doelgroep (eventueel) betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie?

De basis voor de Zwanger Workout is gelegd door de oprichtster van Mom in Balance in samenwerking met een professional op het gebied van sport tijdens de zwangerschap en gynaecoloog. Deze eerste opzet is tijdens de pilot fase in New York veelvuldig getest en geëvalueerd door deelnemers en de ontwikkelaars. In de eerste pilot trainde 6 vrouwen mee. Deze trainingen zijn 4 keer geëvalueerd in een groepsdiscussie.

Na deze eerste pilot is er een grotere pilot voor de Zwanger Workout opgezet in New York, welke opnieuw mondeling is geëvalueerd door zwangeren en de ontwikkelaars. Ook zijn er vragenlijsten afgenomen en is er naar de ervaringen gevraagd van deelnemers en trainers.

In de ontwikkeling van het Sportprogramma wordt er continu gekeken naar nieuwe ontwikkelingen en onderzoeksresultaten op het gebied van trainen en in het bijzonder specifiek voor zwangere vrouwen. Deze worden meegenomen in de opleiding en halfjaarlijkse trainersdagen.

Daarnaast wordt er periodiek een enquêteformulier toegestuurd aan deelnemers en trainers en houden we jaarlijks denktanks met een selectie deelnemers om het programma te evalueren en op basis van de resultaten verder door te ontwikkelen.

In 2019 zijn aan 1805 deelnemers van de Zwanger workout van alle locaties in Nederland enquêtes verstuurd, waarna 695 enquêtes zijn ingevuld. Uit de deelnemers enquête blijkt dat deelnemers de Zwanger Workouts van Mom in Balance een gemiddeld cijfer van een 8,4 geven. Ook zijn er aan 97 enquêtes verstuurd aan trainers van eigen locaties in Nederland, waarna er 59 zijn ingevuld. Zij geven Mom in Balance als werkgever gemiddeld een 8,6.

1.2 Doel

Hoofddoel – max 100 woorden

Wat is het hoofddoel van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk in termen van gedrag van de einddoelgroep.

De zwangere vrouw zich fysiek en mentaal zo fit en energiek mogelijk laten voelen. Dit doen we door een combinatie van cardio- en krachtoefeningen voor het gehele lichaam en het laten uitwisselen van ervaringen.

Subdoelen – max 350 woorden

Wat zijn de subdoelen van de interventie? Beschrijf deze zo concreet mogelijk. Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen? Geef voor elke intermediaire doelgroep minimaal één subdoel aan.

- Deelnemers doen tijdens de Zwanger Workout kennis op en ervaren hoe een actieve levensstijl kan bijdragen aan een energieke zwangerschap.
- Deelnemers aan de zwanger workout zijn zich bewust van de fysieke belasting die het dragen van een baby met zich meebrengt en leren een goede (til)houding aan en versterken het gehele lichaam om klachten te voorkomen.
- Deelnemers zijn fysiek en mentaal goed voorbereid op de bevalling.
- Deelnemers hebben een positieve ervaring met de Workout en pakken het sporten ook na de bevalling weer op.
- Deelnemers zijn zich bewust van de verandering die het moederschap met zich meebrengt in de eerste periode met baby.
- Deelnemers aan de Zwanger Workout bouwen hun sportactiviteiten ook na de bevalling weer verantwoord op.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie – max 200 woorden

A: Wat is de opbouw van de interventie? Welke fases of stappen kun je onderscheiden?

B: Wie is de aanvrager of initiatiefnemer van de interventie en op welke manier en vanaf welke fase of bij welke stap (zie A) is deze betrokken?

C: Wat is de omvang van de interventie? (duur/doorlooptijd, aantal contacten, duur van de contacten)? Geef dit aan per fase of stap (zie A).

Bij de interventie Zwanger workout worden de volgende stappen doorlopen:

1. Initiatiefase vanuit het hoofdkantoor Mom in Balance
2. Voorbereidingsfase (2 maanden)
3. Wervingsfase (2 maanden)
4. Realisatiefase – Sportprogramma (doorlopend)
5. Evaluatiefase
6. Nazorg

Het initiatief voor de interventie kan van twee kanten genomen worden. Mom in Balance kan zelf opzoek gaan naar een franchisenemer/locatiemanager voor een specifieke locatie om de Zwanger workout te starten. Ook kan Mom in Balance benaderd worden door een geïnteresseerde die een franchise op een locatie wil opzetten.

De deelname aan de Zwanger workout duurt minimaal 12 weken, waarin wekelijks één tot drie groepsworkouts van 60 minuten worden gevolgd. Onze ervaring is dat de meeste zwangeren blijven doortraineren tot de 40ste week van de zwangerschap.

Er is gekozen voor een abonnementsperiode van minimaal 3 maanden. Dit geeft de deelnemster de tijd om daadwerkelijk te ervaren welke positieve elementen het actief blijven sporten tijdens de zwangerschap kan geven.

Inhoud van de interventie – max 1200 woorden

A: Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -indien van toepassing- in welke volgorde of fases?

Geef een korte omschrijving van de activiteiten. Het is voldoende als de lezer op hoofdlijnen een indruk krijgt van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt. Besteed ook aandacht aan de werving van deelnemers.

B: Bij interventies op maat: geef aan welke activiteiten, op basis van welke criteria, op maat worden uitgevoerd.

C: Welke activiteiten moeten minimaal worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen?

Franchise/eigen locatie en trainer

Door het (wereldwijd) verspreiden van de interventie via franchisenemers en locatiemanagers worden er meer zwangere vrouwen bereikt. Doordat er een eigen trainingsprogramma is opgesteld, kunnen wij onze trainers en franchisenemers/locatiemanagers eenzelfde manier van training aanleren die het beste past bij de doelgroep en de kwaliteit van het programma bewaken. Hierdoor zullen meer zwangere vrouwen worden gestimuleerd om te gaan sporten en zullen zij zich uiteindelijk gezond en energiek voelen. Daarnaast wordt de interventie continue verbeterd en verder doorontwikkeld met de input van nieuwe inzichten op trainersvlak en ook door de feedback die we ontvangen van de trainers, franchisenemers/locatiemanagers en zwangere vrouwen.

Wanneer een geschikte franchisenemer/locatiemanager en trainer is gevonden kan de Zwanger Workout in een nieuwe regio worden opgestart.

1. Initiatiefase vanuit het hoofdkantoor Mom in Balance

- Vanuit het hoofdkantoor van Mom in Balance wordt er landelijk bepaald welke regio's het meest geschikt zijn voor franchise met de volgende criteria;
 - Een regio telt minimaal 100.000 inwoners.
 - Er zijn voldoende geboortes binnen de regio.
- Daarnaast gaan we in op vraag en behoefte vanuit de verloskundige praktijken.
- Werven van geschikte franchisenemers voor de gewenste regio's.
- Het voeren van sollicitatiegesprekken. Deze gesprekken vinden plaats op het hoofdkantoor.
- Potentiële franchisenemer traint mee op bestaande locatie. Wanneer beide partijen positief zijn wordt er een vervolgspraak gepland.
- Handboek en contract wordt doorgenomen.
- Ondertekening van het contract.

2. Voorbereidingsfase, 2 maanden

- Het opleidingstraject van Mom in Balance wordt gevolgd.

Tabel 1: opleidingstraject

| Onderdeel | Duur | Opmerkingen |
|---|-------------|---|
| Handboek doornemen | 2 uur | Thuis |
| Bedrijfseconomische/ICT-training Boekhouding en verslaglegging Bestelprocedures Ledenadministratie | 2 uur | Op het hoofdkantoor |
| Opleiding | 24 uur | Op het hoofdkantoor |
| Commerciële training Bespreken netwerkplan Lokale marketing doornemen | 2 uur | Op het hoofdkantoor |
| Meedraaien | 4 uur | Op twee verschillende locaties, daarnaast mag je zoveel als je wilt meetraineren op bestaande locaties. |
| Evaluatie | 2 uur | Op het hoofdkantoor |
| Totaal | 36 | |

- Franchisenemer/locatiemanager ontvangt het starterpakket geleverd met materialen en ondersteuning op het gebied van marketing, automatisering en planning.
- Na het volgen van de opleiding wordt het Mom in Balance trainerscertificaat uitgereikt.
- Een geschikte trainingslocatie zoeken.
- Informatie wordt verstrekt aan het hoofdkantoor voor een juiste vermelding en doorverwijzing op de website.
- Evaluatie voorbereidende fase op hoofdkantoor, waarbij alle punten worden doorgenomen om een goede start mogelijk te maken.

3. Wervingsfase, 2 maanden

- Het succes van de Franchisenemer/locatiemanager is voor een belangrijk deel afhankelijk van de eigen promotieactiviteiten. De franchisenemer/locatiemanager maakt een eigen plan van aanpak en presenteert dit aan het hoofdkantoor. Het plan bevat in ieder geval de hieronder genoemde activiteiten:
 - Verspreiden van promotiematerialen
 - Contacten met verloskundigen en gynaecologen
 - Contacten met bekkenfysiotherapeuten
 - Contacten met plaatselijke kranten en bladen
 - Werken via het eigen netwerk
 - Actief inzetten van Social Media
- Verspreiding van promotiematerialen is heel belangrijk, hiervoor ontvangt de franchisenemer/locatiemanager een Mom in Balance promotiepakket met folders, posters en boeken. Hierbij wordt er gericht verspreid waar de doelgroep zich bevindt:
 - Verloskundige praktijken
 - Gynaecologie afdeling in het ziekenhuis
 - Huisartsenpraktijken
 - Geregistreeerde bekkenfysiotherapie
 - Aanbieder van zwangerschapsmassage
 - Consultatiebureau
 - Lokale sportverenigingen
 - Kinderwinkels
 - Bibliotheek
 - Cafés waar veel moeders komen

4. Realisatiefase – Sportprogramma, doorlopend

Het Zwanger programma gaat van start in de regio. Het sportprogramma heeft een vaste opbouw.

Keuze van opzet workout

Er is bewust gekozen voor een vaste indeling van de workout. Door de workout te verdelen in verschillende delen, wordt er ingespeeld op de behoefte van de zwangere vrouwen. De conditie wordt onderhouden, door cardio en intervaltrainingen. Daarnaast worden er spierversterkende oefeningen gedaan om het gehele lichaam te versterken en zo klachten ten gevolge van de zwangerschap te voorkomen. Hierdoor kunnen de zwangere vrouwen ervaren hoe een actieve levensstijl kan bijdragen aan een energiek moederschap en een verhoogd energieniveau. Door relevante thema's te bespreken die gerelateerd zijn aan de zwangerschap en bevalling, wordt er een netwerk opgebouwd van vrouwen die zich allen in dezelfde levensfase bevinden. Bovendien is het voor de zwangere vrouwen prettig om te sporten met gelijkgestemden (met dezelfde problemen).

Opzet workout

De Zwanger Workout is onderdeel van het Mom in Balance Sportprogramma dat specifiek is samengesteld voor het zwangere lichaam. De Zwanger Workout traint en coacht zwangeren om sterk en fit te blijven en vertrouwen te hebben in hun lichaam tijdens en na de zwangerschap. Dit sportprogramma is bedoeld voor zwangere vrouwen vanaf 12 weken zwangerschap tot aan de uitgerekende datum en is geschikt voor ieder sportniveau. De zwangeren trainen minimaal één keer per week 60 minuten mee aan een 'Zwanger Workout' in de buitenlucht. De workout bestaat uit de volgende onderdelen:

- Warming up
- Cardiotraining
- Spierversterkende oefeningen voor het gehele lichaam
- Core-training
- Geïsoleerde bekkenbodem en transversus abdominis training
- Looptechniek om klachten te voorkomen
- Intervaltraining
- Juiste houding en tiltechnieken
- Stretchen en ontspannen
- Bespreken van zwangerschap gerelateerde thema's

De zwangere vrouwen trainen minimaal een periode van 3 maanden mee met het zwanger programma. De trainingen worden op wekelijkse basis gegeven en duren 60 minuten. De training wordt verzorgd door een ervaren trainster opgeleid bij Mom in Balance. De groep telt maximaal 16 zwangeren.

5. Evaluatiefase

Na afloop van het zwanger programma wordt de deelnemster gevraagd naar haar ervaring middels een digitaal toegestuurde enquête. Hiermee kunnen we de kwaliteit van het programma vergroten.

De resultaten van de tevredenheid enquêtes die gehouden worden onder de deelnemsters worden teruggekoppeld naar franchisenemer/locatiemanager en trainer. Hierin wordt o.a. gevraagd naar de opbouw van de trainingen en de kwaliteit van de trainster, zie bijlage enquête Back in Shape.

6. Nazorg

- Ieder half jaar wordt er een individueel gesprek gepland met de franchisenemer/locatiemanager, waarin de voortgang, eventuele knelpunten, vragen en groeiplannen worden doorgenomen.
- 1 keer per jaar wordt er een masterclass georganiseerd waarbij alle franchisenemers/locatiemanagers bij elkaar komen om de ontwikkelingen omtrent het Sportprogramma door te nemen en elkaar te inspireren.

Trainer

- Ieder half jaar worden er trainersdagen georganiseerd waar alle trainsters verplicht aan deelnemen. Hierin worden nieuwe ontwikkelingen van het sportprogramma besproken en andere ontwikkelingen vanuit de organisatie doorgenomen.

Deelnemster

- De trainster zal de deelnemster vragen hoe zij het sporten blijft continueren en kan de deelnemster doorverwijzen naar het vervolg sportprogramma Back in Shape.

2. Uitvoering

Materialen – max 200 woorden

A: Welke materialen zijn beschikbaar voor de werving, uitvoering en evaluatie van de interventie?

B: Voor wie zijn de materialen bestemd en hoe verkrijgen ze de materialen? Maak eventueel een overzicht in een tabel.

Voor het verzorgen van de Zwanger Workout wordt door iedere trainer gebruik gemaakt van dezelfde materialen en trainingskleding. De deelnemer zal hierdoor Mom in Balance zien, herkennen en ervaren. Een van de succesfactoren van Mom in Balance is een gemeenschappelijke, herkenbare uitstraling voor de klant. De uitstraling en gebruik van herkenbare materialen dragen bij aan de merkuitstraling.

Materialen te gebruiken tijdens de workout:

- Weerstandband: Elastische band voor weerstandstraining.
- Hoedjes: Gekleurde markeringspunten om een traject uit te zetten tijdens de workout
- Ladder: Een ladder van zo'n 10 meter, gebruikt om oefeningen doorheen uit te voeren
- Kaarten: Een standaard kaartspel, gebruikt bij verschillende oefeningen
- Fluitje: Gebruikt om de aandacht van de trainingsgroep te vragen.
- Verlichting voor om de arm in de winterperiode wanneer er in het donker wordt getraind

Ondersteunende materialen:

- Mom in Balance website en members app
- Mom in Balance trainer's app
- Opleidingsyllabus voor trainers
- Franchise handboek
- Mom in Balance rugzak
- Mom in Balance trainingskleding
- Bakfiets met Mom in Balance logo
- EHBO kit

Voor intermediaire partijen is het boek, foldermaterialen en posters beschikbaar. Deze materialen kunnen via het hoofdkantoor per mail besteld worden.

Voor de evaluatie van enquêtes en kwaliteitsbewaking wordt gebruik gemaakt van Survey Monkey.

Type organisatie en locatie – max 200 woorden

A: Welk soort organisaties kunnen de interventie uitvoeren? (zie eventueel ook 1.3 voor initiatiefnemers)

B: Op welk soort locaties kan de interventie worden uitgevoerd en wat zijn hierbij belangrijke randvoorwaarden?

Het hoofdkantoor van Mom in Balance bepaalt in welke regio het Zwanger programma wordt opgestart middels franchise of een eigen locatie. De franchisenemer is een zelfstandig ondernemer en een locatiemanager is in dienst van Mom in Balance. Wanneer een geschikte regio en franchisenemer/locatiemanager is gevonden, zal de franchisenemer/locatiemanager in samenspraak met het hoofdkantoor bepalen op welke locaties binnen de regio het Zwanger programma van start zal gaan. De franchisenemer/locatiemanager zal ook altijd zelf trainingen verzorgen als trainer. Daarnaast zullen er nieuwe trainers worden gezocht voor uitbreiding van het sportprogramma.

Binnen de regio zal de franchisenemer/locatiemanager een samenwerking aangaan met de verloskundige praktijken en andere verwijzers. Informatie en advies over sporten tijdens de zwangerschap en het herstel na de bevalling wordt gegeven en folders worden uitgewisseld. Met de bekkenfysiotherapeut wordt een intensieve samenwerking gezocht om deelnemers aan het sportprogramma zo optimaal mogelijk te begeleiden en klachten te voorkomen. Er worden folders uitgewisseld en deelnemers worden zo nodig doorverwezen.

Het Zwanger programma wordt altijd uitgevoerd in de buitenlucht, in stadsparken en in duin- en bosgebied. De trainingen worden verzorgd door een gecertificeerde Mom in Balance trainer.

Sporten in de gezonde buitenlucht geeft een hoop voordelen:

- Het buiten trainen biedt veel variatie in de trainingen door gebruik te maken van verschillende locaties binnen het park.
- Meer plezier en voldoening zijn het gevolg van trainen in de buitenlucht (Thompson Coon, Boddy, Stein, Whear, Barton, & Depledge, 2011).
- Er is meer intentie om de activiteit te herhalen in vergelijking met binnen trainen (Thompson Coon, Boddy, Stein, Whear, Barton, & Depledge, 2011).
- Veelbelovende effecten op het geestelijk welzijn waaronder het zelfvertrouwen en de persoonlijke stemming. (Mejia, 2010)

Opleiding en competenties van de uitvoerders – max 200 woorden

A: Welk soort professionals en vrijwilligers kunnen de interventie uitvoeren? Geef aan wie eindverantwoordelijk is en wie werkt onder verantwoordelijkheid van een projectleider of supervisor.

B: Welke specifieke competenties hebben de uitvoerders nodig in aanvulling op hun standaard professionele competenties?

Een trainer voldoet aan de volgende criteria:

- Bij voorkeur een opleiding in de sport en/of fysiotherapie
- Ervaring in het verzorgen van sporttrainingen is een pre
- Sportieve achtergrond
- Positieve instelling
- Affiniteit met de doelgroep
- De visie van Mom in Balance kunnen overbrengen
- Ziet mogelijkheden en is flexibel
- Beschikt over goede sociale vaardigheden
- Zorgt voor een goede sfeer in de groepen

De franchisenemers/locatiemanagers voldoet daarnaast ook nog de volgende competenties en vaardigheden:

- Doorzettingsvermogen
- Brede sociale vaardigheden
- Daadkrachtig
- Drukbestendig
- Financieel bewust
- Gedreven
- Klantgericht
- Netwerk kunnen opbouwen en onderhouden
- Doelbewust
- Collegiaal
- Zelfstandig
- Besluitvaardig
- Plannen van groepen

Iedere trainster en franchisenemer/locatiemanager volgt voor de start van de Zwanger Workout een verplichte 3-daagse Mom in Balance opleiding en loopt stage bij 3 verschillende trainers op locatie. Daarnaast volgt iedere trainster de halfjaarlijkse trainersdagen voor bijscholing.

Daarnaast krijgt de franchisenemer/locatiemanager ondersteuning op de volgende gebieden:

- Boekhouding en verslaglegging
- Bestelprocedures
- Ledenadministratie
- Opzetten netwerkplan
- Lokale marketing

Kwaliteitsbewaking – max 200 woorden

A: *Op welke manier bewaak je als interventie eigenaar de kwaliteit van de inhoud en de uitvoering van de interventie?*

B: *Indien van toepassing: Op welke manier faciliteer je de uitvoerders bij kwaliteitsbewaking wanneer er een andere uitvoerder is dan de interventie eigenaar zelf?*

De kwaliteit van de Zwanger Workout wordt bewaakt door de volgende activiteiten:

- Zorgvuldige werving en selectie van nieuwe trainers,
- Een Mom in Balance sportopleiding en halfjaarlijkse trainersdagen.
- Met iedere trainer wordt eenmaal per jaar meegetraind en geëvalueerd.
- Periodiek worden enquêtes afgenomen bij de deelnemers: resultaten worden teruggekoppeld aan de trainers en worden meegenomen in de opleiding en trainersdagen.

Randvoorwaarden – max 200 woorden

Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie? Franchisenemer/locatiemanager en trainers

Voor het opstarten van het Zwanger Workout programma is er een geschikte franchisenemer/locatiemanager nodig, die tevens trainster is.

Netwerk

Daarnaast is er voldoende draagvlak en samenwerking nodig met de samenwerkende partners in de regio, verloskundigen, gynaecologen en bekkentherapeuten. Op dit netwerk goed op te bouwen en te onderhouden wordt er advies gegeven vanuit het hoofdkantoor. Promotiematerialen zijn beschikbaar en opzet brieven naar verwijzers en andere documenten en beeldmateriaal worden gedeeld in een gezamenlijke drive.

Locatie

Daarnaast is een goede buitenlocatie nodig met voldoende mogelijkheden en verlichting om in de winterperiode door te trainen.

Organisatie

Een goede organisatie vanuit het hoofdkantoor is van belang zodat deelnemers zich welkom voelen en dat er mee wordt gedacht in de mogelijkheden om het sporten oplanger termijn vast te houden door flexibel in te springen op de wensen van de deelnemer.

Verzekeraars

Het hoofdkantoor benadert de verzekeraars om het zwanger programma in hun pakket op te nemen. Verzekeraars richten zich steeds meer op preventie en zijn steeds vaker bereid om preventiegerichte interventies te vergoeden. Het gezamenlijke doel is het bevorderen van de gezondheid van moeders. Door het Zwanger programma op te nemen in het pakket zal de drempel voor een grotere groep vrouwen worden verlaagd om deel te nemen. Hierdoor wordt sportdeelname onder zwangeren vergroot en zullen vrouwen eerder geneigd zijn het sporten te continueren.

Implementatie – max 200 woorden

A: *Op welke manier faciliteer je als interventie eigenaar de implementatie van de interventie wanneer je zelf de uitvoerder van de interventie bent? Wat gebruik je hierbij? Hoe doe je dat?*

B: *En op welke manier faciliteer de implementatie van de interventie wanneer er andere initiatiefnemers en uitvoerders zijn dan de interventie eigenaar zelf? Geef een samenvatting.*

Hoofdkantoor Mom in Balance

Er is vanuit het hoofdkantoor landelijke ondersteuning beschikbaar. Naast het praktische handboek en de opleiding wordt er aan de franchisenemer/locatiemanager vanuit het hoofdkantoor marketingondersteuning aangeboden en kunnen franchisenemers terecht voor al hun vragen op het gebied van planning, organisatie en automatisering.

Opleiding

Mom in Balance heeft een 3-daagse trainersopleiding ontwikkeld met als doel in elke regio een eenduidig en kwalitatief programma aan te bieden. Daarnaast wordt op locatie meegetraind om de kwaliteit van de training

te waarborgen. Ieder half jaar komen alle trainsters bij elkaar. Op deze halfjaarlijkse trainersdagen worden de trainsters bijgeschoold en worden nieuwe trends en ontwikkelingen doorgenomen. De trainster kan voor vragen over de uitvoering van het sportprogramma terecht bij de opleidingsmanager.

Handboek

Er is een handboek beschikbaar voor de trainster en franchisenemer/locatiemanager. Hierin staat alle informatie beschreven om de interventie succesvol op te starten in een nieuwe regio. De handboeken voldoen aan de criteria die staan vermeld in het werkblad.

Kosten – max 200 woorden

Wat zijn de kosten van de interventie? Geef aan welke kostenposten er zijn en wie welke kosten betaalt. Benoem hierbij zowel de personele kosten (in aantallen uren) als de materiële kosten. Geef ook aan welke kosten eenmalig zijn (aanschaf materiaal bijvoorbeeld) en welke kosten structureel zijn. Bijvoorbeeld bij uitvoering op meerdere locaties of bij herhaling van de interventie. Werk met een tabel waarin de kosten goed inzichtelijk zijn.

| Franchise Mom in Balance® | Alle bedragen EXCL. BTW | |
|--|--------------------------------|--------------|
| Opbrengsten | | |
| Abonnementsprijs per maand | Zwanger Workout | |
| | € | 38,32 |
| Aantal zwangeren | | 20 |
| Opbrengsten abonnementen | € | 766,40 |
| Franchise fee 15% | € | 114,96- |
| Totaalopbrengsten per maand | € | 651,44 |
| Aantal zwangeren | | 50 |
| Opbrengsten abonnementen | € | 1916,00 |
| Franchise fee 15 % | € | 287,40- |
| Totaalopbrengsten per maand | € | 1.628,60 |
| Entry fee | Eenmalig | € 6.750,00 |
| Gebruik van Mom in Balance concept | | |
| Mom in Balance website | | |
| Planningssysteem | | |
| Trainingssysteem | | |
| Toelatingssysteem | | |
| Landelijke promotie | | |
| Promotiematerialen | | |
| Mom in Balance opleiding | | |
| Halfjaarlijkse trainersdagen | | |
| Begeleiding opzet Franchise | | |
| Constante ontwikkeling van het concept | | |
| Trainingsmaterialen | | |
| 16 Therabanden | | |
| 16 keer armverlichting | | |
| 1 Speedladder | | |
| 6 Pionnen | | |
| Fluitje met keychord | | |
| Hoodie trainsters | | |
| 2 Trainsters Tee | | |
| Mom in Balance® rugzak | | |
| EHBO set | | |
| Extra maandelijks kosten | IT-fee | € 30,00 |
| | 15% franchise fee | verschillend |

| | | |
|---------------------------------|-------------|------------|
| Kosten freelance trainer | per workout | € 35,00 |
| Prijslijst nabestelling | | |
| Trainingsband | | € 5,50 |
| Armverlichting | | € 0,95 |
| Hoodie trainer | | € 35,00 |
| Trainers Tee | | € 14,36 |
| Rugzak | | € 30,00 |
| EHBO set | | € 7,95 |
| Speedladder | | € 7,50 |
| Pionnen | | € 0,45 |
| Fluitje met keychord | | € 2,50 |
| Boeken | | € 7,50 |
| Sokjes + geboortekaartje | | € 3,00 |
| Foldermateriaal | 500 stuks | € 15,00 |
| Posters | | drukkosten |
| Banners | | drukkosten |

3. Onderbouwing

Probleem – max 400 woorden

Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen van het probleem of risico. Baseer je tekst op enkele bronnen en benoem de bronnen in het hoofdstuk 'Aangehaalde literatuur'.

De Zwanger Workout is ontwikkeld in 2006 door Esther van Diepen. In haar eerste zwangerschap wordt ze weinig gestimuleerd om actief te blijven sporten, terwijl ze altijd veel sportte. Tijdens haar verblijf in Amerika waar ze zwanger raakt van de tweede komt ze erachter dat er juist veel mogelijkheden bestaan om actief te blijven tijdens de zwangerschap.

Vanuit de eigen ervaring blijkt het sporten in combinatie met het uitwisselen van relevante thema's op gebied van work-life balance veel voordelen te bieden: een sterk, energiek en positief gevoel. Dat een actieve zwangerschap voordelen biedt blijkt ook uit diverse onderzoeken.

Esther van Diepen heeft met haar achtergrond als Personal trainer en Life Coach in samenwerking met een trainer gespecialiseerd in het begeleiden van zwangere vrouwen en gynaecoloog de Zwanger Workout ontwikkeld. De bestaande onderzoeken zijn hierin meegenomen. Dit heeft een combinatie opgeleverd van cardiotraining, gerichte spierversterking, stretchen, intervaltraining en mentale coaching.

Sporten tijdens de zwangerschap heeft veel voordelen. Fysieke voordelen van het sporten tijdens de zwangerschap voor de moeder zijn onder andere: een verbeterde cardiovasculaire functie, lager risico op zwangerschapsdiabetes, verbeterde spierkracht en spiermassa, vermindering van botdichtheidsverlies, vermindering van gezwollen extremiteiten en vermindering van spataderen (Paisley, 2003; Prater, 20012).

Zelfs licht bewegen kan gewichtstoename tijdens de zwangerschap verminderen. Bewegen brengt ook vermindering in zwangerschap gerelateerde fysieke ongemakken en minder vermoeidheid door verbeterde slaap. Dit samen geeft een algeheel verbeterd gevoel van welbevinden. Verschillende studies hebben aangetoond dat regelmatig sporten depressie symptomen, stress en gevoelens van ongerustheid en angst verminderen en een verhoogd zelfvertrouwen en positief lichaamsbeeld met zich meebrengt (Paisley, 2003; Prater, 20012).

Voor sportende vrouwen duurt een bevalling gemiddeld 4,4 uur en voor niet sportende vrouwen is dit 6,4 uur (Clapp, 1990). Actieve vrouwen ervaren minder complicaties, zoals bevalling met behulp van een verlostang of door middel van een keizersnee, uitputting tijdens de bevalling en de zwangerschap hoeft minder vaak ingeleid te worden (Paisley, 2003).

Vrouwen die sporten hebben over het algemeen een sterkere bekkenbodem dan vrouwen die niet sporten (Ilic et al, 2017). Vrouwen die specifiek hun bekkenbodem trainen hebben minder bekkenbodem gerelateerde problemen, zoals urine-incontinentie (Mottola, 2002; Woodley et al, 2017). De vrouwen die de pech hebben al last te hebben van bekkenbodem gerelateerde problemen doen er goed aan om te beginnen met sporten, omdat het verhogen van de belastbaarheid door het verhogen van lichamelijke activiteit wordt aangeraden door fysiotherapeuten ter herstel (Bastiaenen et al, 2017).

Het doorgaan met sporten tijdens de zwangerschap wordt ook geadviseerd voor de preventie van een diastase rectus abdominis, omdat vrouwen die actiever zijn een kleinere kans hebben om gediagnosticeerd te worden met een diastase (Mottola, 2002). Echter valt hier geen geïsoleerde buikspiertraining onder.

Er bevallen jaarlijks ca. 180.000 vrouwen in Nederland (CBS, 2018). Hierom zijn er veel vrouwen die een stimulans gebruiken om onder professionele begeleiding actief te blijven tijdens de zwangerschap en de voordelen hiervan kunnen ervaren.

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie – max 600 woorden

Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan naar de realisatie en uitvoering van de interventie. Beschrijf compact de uitkomsten van het onderzoek en geef aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek eventueel zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie

Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.

Beschrijf per onderzoek:

- De titel, auteurs, organisatie, onderzoeksperiode en publicatiedatum (indien gepubliceerd).
- Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek.
- Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.
- Geef tevens aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek en eventuele aanbevelingen zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie. Hierbij mogen de uitkomsten van meerdere onderzoeken gecombineerd worden.

Ieder jaar wordt een tevredenheidsenquête verstuurd aan alle members van Mom in Balance. Het meest recente onderzoek is van dit jaar, 2019.

Mom in Balance Tevredenheidsenquête 2019

Auteur: Linda van Veldhuizen, Lara de Vries

Organisatie: Mom in Balance

Onderzoeksperiode: 03-05-2019 tot 28-05-2019

Type onderzoek: kwantitatief survey onderzoek

Onderzoeksmethode: het afnemen van enquêtes onder de deelnemers door middel van survey monkey

Omvang: 1805 deelnemers van de zwanger workout op alle locaties van Nederland zijn uitgenodigd om mee te doen, 695 deelnemers hebben de deelemersenquête ingevuld. 59 trainers van eigen Nederlandse Mom in Balance locaties van de 97 genodigden hebben de trainersenquête ingevuld.

Samenvatting:

Het doel van dit onderzoek is niet alleen om te onderzoeken hoe het proces verlopen is, maar ook welke belemmerende factoren deelnemers hebben ondervonden. Voor dit onderzoek zijn de volgende onderzoeksvragen opgesteld:

- Is de interventie uitgevoerd volgens plan?
- Wat is het bereik van de interventie?
- Hoe is de waardering en ervaring van de deelnemers?
- Wat zijn de succes- en faalfactoren?

Om deze vragen te beantwoorden is gebruikgemaakt van een kwantitatief survey onderzoek. Het meetinstrument dat gebruikt is bij de uitvoering van dit onderzoek zijn enquêtes. Hiernaast is informatie over de hoeveelheid deelnemers en het aantal workouts verzameld via het registratieprogramma dat binnen Mom in Balance gebruikt wordt om de workouts voor alle groepen en alle locaties in te plannen. Voor de analyse van de resultaten is ook de website Survey Monkey gebruikt.

De resultaten van dit onderzoek laten zien dat de interventie in uitzonderlijke gevallen niet wordt uitgevoerd zoals dit gepland was. De afhandeling hiervan wordt niet altijd als optimaal ervaren door de deelnemers. De interventie is op dit moment actief op 255 verschillende locaties, waarvan 195 in Nederland en 60 in het buitenland. Wekelijks trainen 7400 vrouwen bij Mom in balance, waarvan 20% bij de Zwanger workouts. De trainingen scoren het hoogst het geven van duidelijke instructies, 98% van de deelnemers ervaaarde dit. Ook werd er hoog gescoord op motivatie, 93% van de deelnemers vinden dat ze gemotiveerd worden tijdens de workouts. Het laagst scoorde de trainingen op het putten van inspiratie uit de workouts. 69% van de deelnemers gaf aan dit tijdens de workouts te ervaren. De workout in zijn geheel wordt gemiddeld met een 8,4 beoordeeld door de deelnemers. 86% van de trainers ervaart het werk als positief. De trainers geven Mom in Balance als werkgever een gemiddeld cijfer van 8,6. Belangrijke succesfactoren van de workouts

zijn verantwoord sporten onder begeleiding van experts, gezelligheid, sporten in de buitenlucht en het enthousiasme van de trainers. De grootste verbeterpunten zijn volgens de deelnemers zijn het verlagen van de abonnementsprijs en het verhogen van de uitdaging en afwisseling binnen de workouts.

Het is verstandig om met deze verbeterpunten aan de slag te gaan om de deelnemers zo tevreden mogelijk te kunnen houden over trainen bij Mom in Balance. De voornaamste punten zijn het verlagen van de abonnementsprijs, het verhogen van de uitdaging en afwisseling voor de deelnemers die dit missen en het uitbreiden van het rooster met meer sportmomenten.

5. Aangehaalde literatuur

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

Bastiaenen, C.H.G., Hendriks, E.J.M., Pool-Goudzwaard, A.L., Bernards, N.T.M., van Engelenburg-van Lonkhuyzen, M.K., Albers-Heitner, C.P., van der Meij, J., Gruppings-Morel, M.H.M. & de Bie, R.A. (2017). KNGF-richtlijn Zwangerschapsgerelateerde bekkenpijn. (Royal Dutch Society for Physiotherapy). *Nederlands Tijdschrift voor Fysiotherapie*, 119(1), supplement.

CBS (2018). Hoeveel kinderen worden er per jaar geboren? Retrieved from <https://www.cbs.nl/nl-nl/faq/specifiek/hoeveel-kinderen-worden-er-per-jaar-geboren>

Clapp, J.F. (1990). The course of labor after endurance exercise during pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 163(6 pt 1), 1799-1805.

Ilic, K.P., Segedi, L.M., Skevin, A.J., Macuzic, I.Z., Grobvic, V., Nurkovic, J., Jovanovic, M. & Jeremic, D. (2017). The influence of various risk factors on the strength of pelvic floor muscle in women. *Vojnosanitetski Pregled*, 74(6), 557-563.

Mejia, R. (2010). Green exercise may be good for your head. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3649-3649.

Mottola, M.F. (2002). Exercise in the Postpartum Period: Practical Applications. *Current Sports Medicine Reports*, 1(6), 362-368.

Paisley, T.S., Joy, E.A. & Price, R.J. (2003). Exercise During Pregnancy: A Practical Approach. *Current Sports Medicine Reports*, 2, 325-330.

Prater, H., Spitznagle, T. & Hunt, D. (November 2012). Benefits of Exercise During Pregnancy. *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*, 4, 845-850.

Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M.H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental science & technology*, 45(5), 1761-1772.

Vollebregt, K.C. (2011). *Hemodynamics and maternal characteristics prior to hypertensive disorders of pregnancy*.

Woodley, S.J., Boyle, R., Cody, J.D., Morkved, S. & Hay-Smith, E.J.C. (22 December 2017). Pelvic floor muscle training for prevention and treatment of urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. *The Cochrane Library*. Retrieved from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD007471.pub3/full>

6. Praktijkvoorbeeld

Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?

Praktijkvoorbeeld Zwanger Workout Nieuwe locatie start juni 2012

In mei ben ik gestart met het contact leggen met alle verloskundige praktijken binnen mijn regio. Die waren gelijk allemaal heel positief. In alle praktijken heb ik folders en beide boeken van het Sportprogramma achtergelaten. Ook heb ik een presentatie mogen houden bij de kringvergadering van de verloskundigen in de regio. Daarnaast ook folders verspreid op alle locaties in de regio waar zwangere en jonge moeders zijn. De gynaecologieafdeling in het ziekenhuis, het kinderdagverblijf, consultatiebureau, bibliotheek, kinderkinkels en zwangerschap winkels.

Ook heb ik contact gelegd met een geregistreerde bekkentherapeute. We sturen nu al naar elkaar door en dat werkt ontzettend prettig.

Vanuit het hoofdkantoor heb ik voor de start alle spullen voor de training ontvangen en de trainersdagen gevolgd. Die waren heel erg inspirerend en met de Mom in Balance trainerskleding ben ik professioneel aan de trainingen gestart.

In juni ben ik op dinsdagavond met de eerste zwangere groep gestart met 6 zwangeren. Even spannend, maar iedereen was gelijk helemaal enthousiast. In juli en augustus ben ik ook op de zaterdagmorgen gestart met een workout en trainde er 15 zwangeren mee. In september kwamen er weer 5 enthousiaste zwangere bij en in oktober heb ik met een extra training op de maandagavond nog een mogelijkheid gecreëerd om op meerdere momenten in de week mee te trainen. Er trainen nu al 25 zwangeren mee en er is een hele leuke sfeer in de groepen. Wekelijks komen er weer nieuwe aanmeldingen bij, dit geeft wel een kick. Nu de winter aanbreekt is het een uitdaging om vrouwen te motiveren om buiten te blijven trainen maar dat gaat voor alsnog heel erg goed.

Mijn doel is om vanaf begin 2013 te groeien naar 50 zwangere deelnemers en daarna verder door te groeien naar een totaal abonneementen van 200 deelnemers. Een geweldige uitdaging om zoveel mogelijk vrouwen fysiek en mentaal een positieve ervaring mee te geven tijdens de zwangerschap.

Inmiddels is in 2019 de franchiselocatie van Cornelia gegroeid tot een aantal van 330 members van zowel de zwanger workout, Back in Shape en Mpower workout.

Cornelia van der Meer - Franchiser Gooi