

Kurs Fit in der Schwangerschaft



Aktiv durch die Schwangerschaft unter
physiotherapeutischer Anleitung

Kursort:

Hebammen & Familien Zentrum
Bahnhofstrasse 31/ 8752 Näfels

Kurszeiten:

jeweils Montag
18:00 - 18:55 Uhr (55 Min)

Der Kurs findet fortlaufend statt.
Der Einstieg ist jederzeit auf Anfrage
möglich.

Kosten:

4-er Abo für 4 aufeinanderfolgende
Kurstunden:
100.00 CHF

Es können auch einzelne Stunden gebucht
werden: 30.00 CHF / Lektion

Kursleitung/ Informationen:

Claudia Stüssi-Tonoli
Physiotherapie Kerenzberg
Dipl. (Sport-) Physiotherapeutin
Rückbildungstrainerin
Mobil 079 784 69 13
claudia@physioszk.ch

Inhalte:

Elemente aus Pilates, Fitness, Yoga und
Entspannung werden kombiniert.

- Fördert die Beweglichkeit
- Stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- Unterstützt Veränderungen in der Schwangerschaft positiv
- Bereitet den Körper auf die Geburt vor
- Rückentraining zur Kräftigung
- Beckenbodentraining zur Anspannung und Entspannung



Anmeldung online:

<https://www.szk.ch/sportmedizin/sportgruppen/fit-in-der-schwangerschaft.html>

Hebammen & Familien Zentrum
Bahnhofstrasse 31
CH- 8752 Näfels



Weitere Kursinformationen erhalten
Sie auf unserer Homepage!
www.hebammen-familienzentrum.ch
Facebook @hebammenfamilienzentrum