

Ernährungsberatung und Fitnesskurs für Mütter

Die Gemeinde Thalwil bietet Ihnen in der Schwangerschaft und bis ein Jahr nach der Geburt zwei kostenlose Ernährungsberatungen und nach der Geburt ein Nordic Walking an.

Wir möchten Sie unterstützen, mögliche überflüssige Kilos auf gesunde Art wieder los zu werden. Wenn Sie in der Schwangerschaft nur einen Termin bei der Ernährungsberatung hatten, können Sie nach der Geburt den zweiten Termin wahrnehmen.

Das Projekt PEBS wurde im UniversitätsSpital Zürich entwickelt und läuft seit 2009 erfolgreich.

Viel Spass wünschen Ihnen

Gesundheits- und Freizeitkommission Thalwil

Das PEBS-Team

Spendenkonto

Möchten Sie das Projekt finanziell unterstützen? Wir würden uns freuen und wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung.

Verein für präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt PEBS
Frauenklinikstrasse 10
8091 Zürich

Migros Bank
CH19 0840 1000 0575 5977 5

Gsundi Mami – Gsundi Chind



PEBS in Thalwil

PEBS: Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung für Schwangere und Mütter bis ein Jahr nach Geburt

Das Projekt wird unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Health Promotion Switzerland



UniversitätsSpital
Zürich

Version Mai 2017



Sie können sich bei einer der unten genannten Personen für eine Ernährungsberatung melden. Bitte bringen Sie diesen Flyer mit in die Beratung.

Ihr Name und Adresse

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Ihr/e ErnährungsberaterIn

- Erika Ackermann
Seestrasse 127
8820 Wädenswil
Telefon 044 780 44 10
info@ernaehrung-waedi.ch
www.ernaehrung-waedi.ch
Deutsch, Italienisch
- Beatrice Scheurer
Seespital Kilchberg
Grütstrasse 60
8802 Kilchberg
Telefon 044 728 63 12
beatrice.scheurer@see-spital.ch
Nur dienstags
Deutsch, Italienisch, Englisch, Französisch

1. Termin (60 Minuten)

Ihre Unterschrift

2. Termin (30 Minuten)

Ihre Unterschrift



Nordic Walking

Sie können sich bei der unten genannten Kursleiterin melden. Bitte bringen Sie den ausgefüllten Fragebogen mit in der erste Kursstunde.

Ihr Name und Adresse



► Kursangebot für die Mütter nach der Geburt (8 Wochen)

Nordic Walking mit Kleinkind im Tragetuch

Kurstag: Dienstag
Kurszeit: 9.00 bis 10.15 Uhr

Kursleiterin / Anmeldung

Monika Schweizer
Nordic-Fitness ALFA-Coach SNO
Natel: 078 709 86 95
E-Mail: moni@outdoorfitness.ch
Web: www.outdoorfitness.ch
Deutsch, Englisch, Französisch



Nordic Walking mit Kind in der Tragehilfe

► Was

Sie bewegen sich mit Ihrem Kind in der freien Natur und knüpfen Kontakt mit anderen Müttern. Sie werden fit und das Kind geniesst zugleich die Körpersnähe. Diese Sportart ist eine effiziente Ganzkörpersportart, welche die Gelenke schont und den Ausdauerzustand verbessert. Das korrekte Aufbinden des Kindes ist äusserst wichtig und die Sicherheit hat für uns oberste Priorität.

► Start

8 Wochen nach der Geburt

► Wann

Dienstags jeweils 9.00 bis 10.15 Uhr, gleichzeitig mit dem Lauf- und Walking-Training des Sihltaler Sport Clubs (SSC)

► Wo

Treffpunkt Sportanlage Schweikrüti, 8136 Gattikon, öffentliche Garderoben vorhanden

► Ausrüstung

Dem Wetter angepasste und bequeme Sportbekleidung, Wechselkleider für Mutter und Kind. Tragetuch-Kenntnisse werden vermittelt. Stöcke können im Kurs gemietet werden. Stockmiete pauschal: 20.–

