



Le è piaciuto il corso? Vorebbe sotenere
finanziamente il progetto?
Ci farebbe piacere e la ringraziamo per il
sostegno!

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

Migros Bank
IBAN: CH19 0840 1000 0575 5977 5

Corsi di Allenamento per le donne incinte

Das Projekt wird unterstützt von:



Fitness durante la gravidanza

► Cosa

Questo training è per le donne incinte a partire della 15. settimana di gravidanza. In questo allenamento accompagnati dalla musica si effettuano degli esercizi per la circolazione. Gli esercizi sono adatti per la prevenzione di possibili complicazioni durante la gravidanza tipo gambe pesanti o mal di schiena. Per la preparazione al parto vengono presi in considerazione, tecniche di respirazione e di rilassamento.

► Quando

Ogni lunedì dalle ore 18–19 e 19–20

► Dove

UniversitätsSpital Zürich
Stanza U Ost 103

► Guida del corso

Viviana Velardi

Attenzione!

Edificio principale non nella clinica ostetrica: vedi la descrizione della via. Si prega di prevedere il tempo di percorso per arrivare alla stanza.

Iscrizione

Viviana Velardi
Tel.: 043 300 46 56
Telefonino: 076 482 67 67
E-mail: vivianavelardi5@gmail.com
www.rundumdiemama.ch
Tedesco, italiano

Fitness e la danza durante la gravidanza

► Cosa

Questo corso prevede un allenamento specifico per la circolazione e in più esercizi della danza del ventre. Ci si diverte muovendo il corpo al ritmo di musica orientale. Rafforziamo la muscolatura dei piedi, delle gambe e della schiena e miglioriamo l'abilità della coordinazione e il senso d'equilibrio.

► Quando

Ogni venerdì dalle ore 18.15–19.15 e 19.15–20.15

► Dove

UniversitätsSpital Zürich
Stanza U Ost 103

► Guida del corso

Barbara Bär

Attenzione!

Edificio principale non nella clinica ostetrica: vedi la descrizione della via. Si prega di prevedere il tempo di percorso per arrivare alla stanza.

Iscrizione

Barbara Bär
Telefonino: 079 369 27 35
E-mail: mahara-b@sunrise.ch
www.maharas.ch
Tedesco, francese, inglese

Avvisi importanti

► Inizio del corso

Frequentare un corso di movimento a partire dalla 15. settimana di gravidanza è molto importante.

In caso di insicurezza può farsi accompagnare da una persona.

► Portare

Si prega di vestirsi con abiti comodi (Leggings, T-Shirt), calzini antiscivolo. I camerini sono a disposizione. Si consiglia di portare un capo di ricambio per dopo il corso.

► Assicurazione

É a carico delle pazienti.

Restate in movimento con i nostri corsi anche dopo il parto.

Per maggiori informazioni consultare il sito: www.buggyfit.ch
