



Kurs ü ushtrimeve për shtatëzënat

Das Projekt wird unterstützt von:



Ushtrime trupore-në shtatëzëni

► Çfarë

Këto ushtrime trupore janë të parapara për gratë shtatëzëne mbi javën e 15-të dhe përmban ushtrime të qarkullimit të gjakut me anë të muzikës. Kryhen ushtrime për preventivën – parandalimin e komplikacioneve gjatë shtatëzënisë siç janë rëndimi i këmbëve ose dhimbjet e shpinës. Gjithashtu në ushtrime do të miren edhe teknikat e frymëmarrjes dhe qetësimit sikur mjete për një lindje më të lehtë.

► Kur

Të hënave prej orës 18.00–19.00 dhe prej orës 19.00–20.00

► Ku

UniversitätsSpital Zürich
Vendi - U Ost 103

► Udhëheqësja e kursit

Viviana Velardi

Kujdes

Ndërtesaqendrore, jo në Geburtshilfe (Klinika e grave)!; shiqoni treguesin e rrugës. Ju lutemi planifikoni kohë të mjaftueshme për të arritur në vendin e caktuar

Aplikim

Viviana Velardi
Telefon: 043 300 46 56
Natel: 076 482 67 67
E-mail: vivianavelardi5@gmail.com
www.rundumdiemama.ch
Gjermanisht, Italisht

Vallzim dhe fitnes në shtatëzëni

► Çfarë

Në këtë kurs, përveç trajnimeve të kontrolluara të qarkullimit të gjakut do të gërshetojmë edhe elemente të vallzimit oriental. Është kënaqësi me anë të vallzimit të përceptojmë mundësitë e trupit dhe ritmikisht të kalojmë në tingujt ekzotike. Forcojmë muskujt e krahëve, këmbët dhe shpinën por njëkohësisht përmirsojmë koordinimin dhe balancimin e trupit.

► Kur

Të premteve prej orës 18.15–19.15 dhe prej orës 19.15-20.15

► Ku

UniversitätsSpital Zürich
Vendi - U Ost 103

► Udhëheqësja e kursit

Barbara Bär

Kujdes

Ndërtesaqendrore, jo në Geburtshilfe (Klinika e grave)!; shiqoni treguesin e rrugës. Ju lutemi planifikoni kohë të mjaftueshme për të arritur në vendin e caktuar

Aplikim

Barbara Bär
Natel: 079 369 27 35
E-mail: mahara-b@sunrise.ch
www.maharas.ch
Gjermanisht, Frengjisht, Anglisht

Informata të rëndësishme

► Fillim

Është shumë e rëndësishme që sa më herët në shtatëzëni të filloni me ndonjë kurs të ushtrimeve. Më së miri nga java e 15-të e shtatëzënisë.

Nëse jeni të pasigurta, mundeni që në kursin e parë të merrni një person përcjellës me vehte.

► Merrni me vehte

Ju lutemi që të veshni rroba të përshtatshme (legings, triko), çorapa që nuk rrëshqasin ose papuçe apostafat për ushtrime. Në disponim keni edhe një kabinë për ndërrimin e rrobave. Një pjesë e sipërme e veshjes për ndërrim pas kursit është e preferuar.

► Sigurimi

Është gjë personale e pjesëmarrëseve.

Qëndroni në ritëm me kurset tona vijuese edhe pas lindjes. Më shumë informacion në: www.buggyfit.ch