

Hat der Kurs Ihnen gefallen? Möchten Sie das Projekt finanziell unterstützen? Wir würden uns freuen! 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  
IBAN: CH19 0840 1000 0575 5977 5



## Gebelere hareket kurslari

Das Projekt wird unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera  
Health Promotion Switzerland



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion  
**Prävention und  
Gesundheitsförderung**



UniversitätsSpital  
Zürich



[www.buggyfit.ch](http://www.buggyfit.ch)

## Gebelik-Vücut antrenmanı

### ► Ne

Bu hareket antrenmanı 15. haftadan itibaren hamile kadınlar için düşünülmüştür ve müzik ile kontrollü kan dolaşımı antrenmanı yapılacaktır. Gebelikte olabilen sıkıntılar, mesela ağır bacaklar veya bel ağrılarına karşı önlem almak için pratik uygulama yapılacaktır. Doğum da yardımcı alet olarak lazım olan nefes ve rahatlama teknikleri de bu kursda öğretilenlerdir.

### ► Ne zaman

Pazartesi Saat 18.00 – 19.00 kadar ve  
19.00 – 20.00

### ► Nerede

UniversitätsSpital Zürich  
Yer: U Ost 103 No. Oda

### ► Kurs öğretmeni

Viviana Velardi

### Dikkat:

Ana binada, Geburtshilfe’de değil: ayrı yol tarifine bakınız. Doğru yere gelmek için yeterli zaman ayırınız.

### Uygulama

Viviana Velardi  
Tel: 043 300 46 56  
Cep: 076 482 67 67  
E-mail: vivianavelardi5@gmail.com  
www.rundumdiemama.ch  
Almanca, italyanca

## Hamilelikte dans ve fitness

### ► Ne

Bu kursda oriental dansin yanında dolayım sisteminde tetikliyoruz. Oriental dansla eğleneceksiniz bunun yanında egzotik müzikle hareketleri yaparken vücudunuzu daha iyi tanıyacaksınız. Tüm bu hareketlerle kas sisteminiz gelişecek. Kol, bacak, bel kaslarınız kuvvetlenecek ve dengede kalmayı öğreneceksiniz

### ► Ne zaman

Cuma Saat 18.15 – 19.15 ve 19.15 – 20.15

### ► Nerede

UniversitätsSpital Zürich  
Yer: U Ost 103 No. Oda

### ► Kurs öğretmeni

Barbara Bär

### Dikkat:

Ana binada, Geburtshilfe’de değil: ayrı yol tarifine bakınız.  
Doğru yere gelmek için yeterli zaman ayırınız.

### Uygulama

Barbara Bär  
Cep: 079 369 27 35  
E-mail: mahara-b@sunrise.ch  
www.maharas.ch  
Almanca, Fransızca, İngilizce

## Mühim göstermeler

### ► Başlangıç

Gebelikte en yakın zamanda hareket kursuna gitmek çok mühim. En iyisi, 15. haftadan itibaren başlamak.

Eğer tam emin değilseniz, birinci kurs’a birini beraberinizde getirebilirsiniz.

### ► Birlikte getirilecek

Lütfen rahat giysi (leggings, T-Shirt), kaymayan çorap veya bale terlik giyin. Soyunma odası mevcut. Değiştirmek için yedek bir üst giyimin tavsiye ediliyor.

### ► Sigorta

Kurs’a katılanların sorunu.

**Doğum dan sonra da  
Kurslara devam etmeyi  
unutmayın.**

**Gereken Bilgiler:  
www.buggyfit.ch**