

Wichtige Hinweise

Es ist wichtig, dass Sie so früh wie möglich in der Schwangerschaft in einen Bewegungskurs gehen. Am besten ab der 13. Schwangerschaftswoche.

Acht Wochen nach der Geburt können Sie mit dem Buggyfit- oder Nordic Walking Kurs beginnen.

Wenn Sie unsicher sind, dürfen Sie für den ersten Kurs eine Begleitperson mitbringen.

► Kosten

6-er Abo mit einer Schnupperlektion gratis für CHF 50.–

► Versicherung

Ist Sache der Teilnehmerin.

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



Fitnesskurse für Schwangere und Mütter

Gsundi Mamis –
Gsundi Chind

PEBS in Rüti

Das Projekt wird unterstützt von:



Version März 2017

