

## Ernährungsberatung

Die erste Ernährungsberatung findet im Idealfall möglichst früh während der Schwangerschaft statt. Die zweite Beratung kann nach Absprache während der Schwangerschaft oder auch nach der Geburt stattfinden. Die Beratungen sind kostenlos.

### Was

Fragen zur Ernährung haben praktisch alle Schwangeren und auch nach der Geburt beschäftigt viele Mütter dieses Thema. Mit einer gesunden Ernährung beugen Sie einer übermässigen Gewichtszunahme in der Schwangerschaft vor. Davon profitiert auch Ihr ungeborenes Kind. Nach der Geburt erreichen Sie leichter wieder Ihr Normalgewicht. In der Beratung werden Ihr Essverhalten analysiert und Verbesserungsmöglichkeiten mit Ihnen zusammen besprochen.

### Wann

Termine nach Vereinbarung

### Anmeldung

Bürgerspital Solothurn  
Ernährungsberatung  
Schöngrünstrasse 42  
4500 Solothurn  
032 627 41 80  
ernaehrungsberatung.bss@spital.so.ch



## fit+ mami

Wir bieten Ihnen während der Schwangerschaft und bis ein Jahr nach der Geburt zwei kostenlose Ernährungsberatungen sowie wöchentliche Fitnesskurse an.

Die Schwangerschaft und Geburt eines Kindes erlebt jede Frau anders. Es ist ganz normal, dass manche Frauen während oder nach der Schwangerschaft mit ihrem Gewicht zu kämpfen haben. Bei der Teilnahme im Projekt fit+ mami erhalten Schwangere und Mütter Informationen über gesunde Ernährung und lernen, wie eine leichte sportliche Betätigung auch mit dem Kind möglich ist.

### Wer steckt dahinter?

fit+ mami ist ein Projekt von Prävention soH und dem Kanton Solothurn im Rahmen des Aktionsprogramms «Ernährung, Bewegung und Psychische Gesundheit». Ziel ist die Förderung von gesunder Ernährung und genügender Bewegung bei Schwangeren und Müttern.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.solothurnerspitaeler.ch/praevention](http://www.solothurnerspitaeler.ch/praevention)  
[www.fit.so.ch](http://www.fit.so.ch)

Das Angebot wurde in der Klinik für Geburtshilfe am Universitätsspital Zürich unter dem Namen PEBS (Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt) mit Unterstützung von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich entwickelt.

### Wichtige Hinweise und Anmeldung

- Für weitere Informationen oder um sich für einen Kurs anzumelden, wenden Sie sich bitte an die angegebenen Kontaktpersonen.
- Eine Anmeldung ist verbindlich, obwohl der Kurs kostenlos ist.
- Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.



in Solothurn

gemeinsam bewegen –  
gesund essen

## Fit und beweglich – Gymnastik für Schwangere

Dieser Gymnastikkurs ist für Schwangere ab der 15. Schwangerschaftswoche bis zum Geburtstermin möglich – vorausgesetzt, Sie fühlen sich wohl. Die Teilnahme ist kostenlos.

### Was

Mit Bewegung zu Musik wird der Kreislauf kontrolliert angeregt. Wir machen Übungen zur Vorbeugung von Schwangerschaftsbeschwerden, kräftigen den Beckenboden und den Rücken. Entspannungsvariationen zur Vorbereitung auf die Geburt schliessen die Lektion ab.

### Wann

Jeden Dienstag, 18.15 – 19.15 Uhr

### Wo

Pädagogische Hochschule, Rhythmikraum BU 07  
Obere Sternengasse 7, 4500 Solothurn

### Ausrüstung

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung (Trainerhosen, T-Shirt), rutschfeste Socken oder Schlappchen. Bringen Sie ein grosses Kissen oder Lagerungskissen mit.

### Kursleiterinnen

Margret Kohler, Hebamme FH  
Chantal Zahnd, Hebamme FH

### Anmeldung

Margret Kohler, 079 487 36 54  
markohl@sunrise.ch



## buggyfit® – Fitness mit Kind im Kinderwagen

Sie können mit dem buggyfit® Programm sechs bis acht Wochen nach der Geburt beginnen. Das buggyfit® Programm ist kein Ersatz für einen Rückbildungskurs, aber eine sinnvolle Ergänzung. Bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes ist die Teilnahme kostenlos.

### Was

In einem spielerischen Training, das von Freude und Lust an der Bewegung geprägt ist, kräftigen Sie Ihren Beckenboden, verbessern Ihre Haltung und tun etwas für Ihre Herz-Kreislauf-Fitness. Zugleich verbringen Sie zusammen mit Ihrem Kind Zeit an der frischen Luft. Dabei kommt der Spass beim Austausch mit anderen Mamis nicht zu kurz.

### Wann

Jeden Donnerstag, 9.30 – 10.30 Uhr

### Wo

Bürgerspital Solothurn, Schöngrünstrasse 42, 4500 Solothurn, Haus 9,  
Eingang Rehabilitations- und Rheumazentrum, Treffpunkt Parkplatz Nord

### Ausrüstung

Dem Wetter angepasste bequeme sportliche Kleidung und Laufschuhe. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby vor Sonne, Regen und Wind geschützt ist. Bringen Sie je nach Wetter eine Mütze gegen die Sonne oder Kälte und einen Regenschutz für den Kinderwagen mit, sowie Getränke für Sie und Ihr Baby und Windeln. Bitte stillen Sie Ihr Kind nach Möglichkeit vorher.

### Kursleiterin

Séverine Bill, Nordic Walking Instruktorin  
VdNoWaS, buggyfit-Trainerin

### Anmeldung

Séverine Bill, 076 522 07 98  
fam.bill@sunrise.ch

**Kurzfristige Abmeldungen bitte bis spätestens  
8 Uhr am entsprechenden Kurstag.**



## Nordic Walking mit Kleinkind im Tragetuch

Sie können acht Wochen nach der Geburt mit dem Kurs beginnen. Bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes ist die Teilnahme kostenlos.

### Was

Sie bewegen sich mit Ihrem Kind in der freien Natur und knüpfen Kontakt zu anderen Müttern. Sie fördern Ihren Fitnesszustand, Ihr Wohlbefinden und das Kind geniesst im Tragetuch die Körpernähe. Nordic Walking mit Kind im Tragetuch bringt Abwechslung, neue Vitalität und Spass in die Familie. Nordic Walking ist eine effiziente Ganzkörpersportart, welche die Gelenke schont und den Ausdauerzustand verbessert.

### Wann

Jeden Dienstag, 13.45 – 15.00 Uhr  
Ab März bis zirka Ende November (temperaturabhängig)

### Wo

Bürgerspital Solothurn, Schöngrünstrasse 42, 4500 Solothurn, Haus 9,  
Eingang Rehabilitations- und Rheumazentrum, Treffpunkt im Bistro

### Ausrüstung

Dem Wetter angepasste und bequeme Sportbekleidung, Wechselkleider für Mutter und Kind und Getränke. Tragetuch-Kenntnisse sind nicht erforderlich. Tragetücher und Stöcke werden Ihnen im Kurs zur Verfügung gestellt. Bitte stillen Sie Ihr Kind nach Möglichkeit vorher.

### Kursleiterinnen

Danielle Schneider, Tragetuch-Kursleiterin LANA®  
Séverine Bill, Nordic Walking Instruktorin VdNoWaS,  
buggyfit-Trainerin

### Anmeldung

Danielle Schneider, 079 703 98 62  
danielle.schneider@bluewin.ch

Séverine Bill, 076 522 07 98  
fam.bill@sunrise.ch

**Kurzfristige Abmeldungen bitte bis spätestens  
11.00 Uhr am entsprechenden Kurstag.**

