

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



Bewegungskurse für Schwangere

Das Projekt wird unterstützt von:



Fitness in der Schwangerschaft

► Was

Dieses Bewegungstraining ist für schwangere Frauen ab der 15.SSW gedacht und beinhaltet kontrolliertes Kreislauftraining zu Musik. Es werden Übungen gemacht zur Prophylaxe möglicher Schwangerschaftsbeschwerden wie schwere Beine oder Rückenschmerzen. Die Atem- und Entspannungstechnik als Werkzeuge für die Geburt werden in die Übungen einbezogen.

► Wann

Montags jeweils von 18–19 Uhr und 19–20 Uhr

► Wo

UniversitätsSpital Zürich
Raum U Ost 103

► Kursleiterin

Viviana Velardi

Achtung:

Hauptgebäude, nicht in der Klinik für Geburtshilfe: siehe separate Wegbeschreibung. Bitte planen Sie genug Zeit ein, um den Raum zu erreichen.

Anmeldung

Viviana Velardi
Telefon: 043 300 46 56
Natel: 076 482 67 67
E-Mail: vivianavelardi5@gmail.com
www.rundumdiemama.ch
Deutsch, Italienisch

Tanz und Fitness in der Schwangerschaft

► Was

In diesem Kurs werden neben kontrolliertem Kreislauftraining, Elemente des orientalischen Tanzes eingeflochten. Es macht Spass, tanzend die Möglichkeiten des Körpers wahrzunehmen und sich zu exotischen Klängen rhythmisch zu bewegen. Wir stärken die Muskulatur der Arme, Beine und Rücken und verbessern die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn.

► Wann

Freitags jeweils von 18.15–19.15 Uhr und 19.15–20.15 Uhr

► Wo

UniversitätsSpital Zürich
Raum U Ost 103

► Kursleiterin

Barbara Bär

Achtung:

Hauptgebäude, nicht in der Klinik für Geburtshilfe: siehe separate Wegbeschreibung. Bitte planen Sie genug Zeit ein, um den Raum zu erreichen.

Anmeldung

Barbara Bär
Natel: 079 369 27 35
E-Mail: mahara-b@sunrise.ch
www.maharas.ch
Deutsch, Französisch, Englisch

Wichtige Hinweise

► Je früher desto besser!

Es ist wichtig, dass Sie so früh wie möglich in der Schwangerschaft in einen Bewegungskurs gehen. Am besten ab der 15. Schwangerschaftswoche (SSW).

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

► Ausrüstung

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung (Leggings, T-Shirt), rutschfeste Socken oder Schläppchen. Eine Umkleidekabine ist vorhanden. Ein Ersatz-Oberteil zum Wechseln nach dem Kurs wird empfohlen.

► Versicherung

Ist Sache der Teilnehmerin.

Blieben Sie in Schwung mit unseren Folgekursen auch nach der Geburt.

Weitere Informationen unter: www.buggyfit.ch