

O curso foi do gosto da senhora?
A senhora gostaria apoiar o projeto
financeiramente?
Seria uma satisfação se for o caso!
Obrigado pelo apoio.

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



Cursos de exercícios físicos para gestantes

Das Projekt wird unterstützt von:



Treino de corpo para gestantes

► O que

Este treino de movimento se destina especialmente a gestantes à partir de 15 semanas de gestação e inclui exercícios controlados para a circulação junto a música. Serão realizados exercícios como profilaxia de possíveis desconfortos durante a gravidez como por exemplo peso nas pernas ou dores nas costas. As técnicas de respiração e relaxamento como recursos para o parto serão incluídas nos exercícios.

► Quando

Às segunda-feira das 18–19 horas e 19–20 horas

► Aonde

UniversitätsSpital Zürich
Sala U Ost 103

► Diretora do curso

Viviana Velardi

Atenção

fica no prédio principal e não na clinica obstetrícia!
Veja a descrição de caminho separada. Por favor chegar com antecedência suficiente para encontrar a sala.

Inscrição

Viviana Velardi
Tel.: 043 300 46 56
celular: 076 482 67 67
E-mail: vivianavelardi5@gmail.com
www.rundumdiemama.ch
Alemão, italiano

Dança e fitness durante a gravidez

► O que

Esse curso ensina treinamento cardiovascular e dança oriental. É divertido descobrir as possibilidades do corpo dançando e se movimentando aos ritmos de um som exótico. Nós fortalecemos os músculos dos braços, das pernas e das costas e melhoramos a capacidade de coordenação e o equilíbrio.

► Quando

Sextas-feiras das 18.15–19.15 e das 19.15–20.15 horas

► Aonde

UniversitätsSpital Zürich
Sala U Ost 103

► Diretora do curso

Barbara Bär

Atenção

fica no prédio principal e não na clinica obstetrícia!
Veja a descrição de caminho separada. Por favor chegar com antecedência suficiente para encontrar a sala.

Inscrição

Barbara Bär
celular: 079 369 27 35
E-mail: mahara-b@sunrise.ch
www.maharas.ch
Alemão, francês, inglês

Avisos importantes

► Início de curso

É importante começar o mais cedo possível na gravidez com um curso de exercícios físicos apropriados para as gestantes. O melhor seria à partir da 15a semana de gestação.

Se estiver insegura, pode trazer um acompanhante na primeira aula.

► Trazer

Roupa confortável (leggings, t-shirt), meias antideslizantes ou sapatilhas. Há um vestuário disponível. É recomendável trazer uma roupa de reserva para trocar depois do curso.

► Seguro

Por conta dos participantes.

Fique em forma com as nossas aulas também após o parto.

Para mais informações:
www.buggyfit.ch
