



Gimnasia para mujeres embarazades

¿Le ha gusto el curso?
¿Le gustaría apoyar financieramente este proyecto?
¡Nos alegraría mucho!
Le agradecemos su apoyo

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

Das Projekt wird unterstützt von:



Entrenamiento físico durante el embarazo

► Que

Este entrenamiento está diseñado para mujeres embarazadas de la semana 15 de gestación en adelante. Incluye entrenamiento cardiovascular controlado con música. Ejercitamos para prevenir posibles incomodidades relacionadas con el embarazo como por ejemplo: pesadez de piernas y dolor de espalda. Las técnicas de respiración y relajamiento necesarias para el parto serán parte del entrenamiento.

► Cuando

Lunes de 18:00–19:00 e 19:00–20:00

► Donde

UniversitätsSpital Zürich
Sala U Ost 103

► Instructora

Viviana Velardi

Atención

La clase es en el edificio principal, no en la clínica obstetricia. Por favor vea el mapa separado y reserve tiempo suficiente para encontrar la sala.

Inscripción

Viviana Velardi
Teléfono: 043 300 46 56
Tel. Celular: 076 482 67 67
E-mail: vivianavelardi5@gmail.com
www.rundumdiemama.ch
Alemán, Italiano

Baile y gimnasia durante el embarazo

► Que

Este curso enseña ejercicios cardiovasculares y baile oriental al mismo tiempo. Es divertido explorar las posibilidades de su cuerpo por medio de la danza y movimientos en base a ritmos exóticos. Entrenamos los músculos de sus pies, piernas y espalda para mejorar el sentido de coordinación y equilibrio.

► Cuando

Viernes de 18:15–19:15 y e 19:15–20:15

► Donde

UniversitätsSpital Zürich
Sala U Ost 103

► Instructora

Barbara Bär

Atención

La clase es en el edificio principal, no en la clínica obstetricia. Por favor vea el mapa separado y reserve tiempo suficiente para encontrar la sala.

Inscripción

Barbara Bär
Tel. Celular: 079 369 27 35
E-mail: mahara-b@sunrise.ch
www.maharas.ch
Alemán, Francés, Inglés

Información importante

► Inicio de curso

Es importante comenzar su rutina de ejercicio en las primeras etapas del embarazo, preferentemente en la semana 15 o antes.

Si se siente insegura, puede traer a un amigo(a) o miembro de su familia a la primera clase.

► Equipo

Le recomendamos usar ropa cómoda (leggings o mallas, camiseta) y calcetines antiderrapantes o zapatos de ejercicio/gimnasia. Tenemos vestidores disponibles. Por favor, traiga una camiseta extra para cambiarse después de la clase.

► Seguro

El seguro es responsabilidad privada de las participantes.

Manténgase en forma después del embarazo con nuestro curso.

Más información en:
www.buggyfit.ch