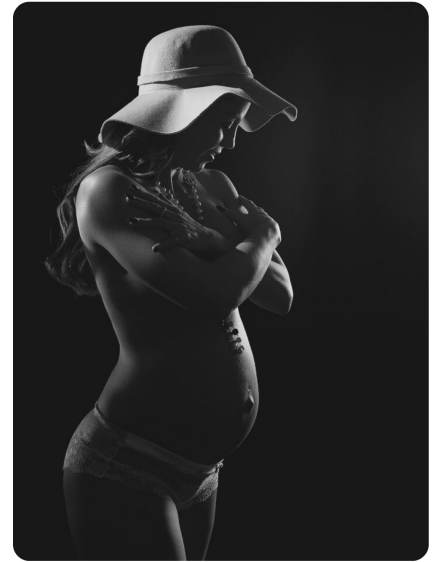
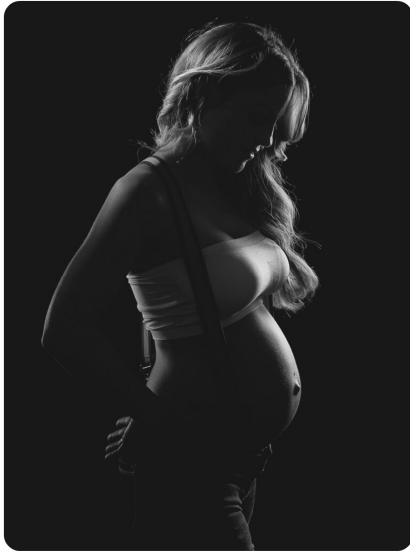




Geburtsvorbereitung

Antara® meets BeBo®

In diesem Kurs geht es darum, deine Fitness in der Schwangerschaft zu erhalten. Du wirst Übungen kennenlernen, welche schwangerschaftsbedingte Fehlhaltungen und Fehlbelastungen optimal ausgleichen und typischen Schwangerschaftsbeschwerden bestmöglich entgegenwirken. Du lernst, wie du dein Alltagsverhalten optimal anpassen kannst, damit das Core-System (Beckenboden, Transversus, Multifidi und Zwerchfell) vor Überbelastungen so gut wie möglich geschützt ist. Ferner erhältst du wertvolle Tipps für die Geburt und die Zeit im Wochenbett.

In einer der Lektionen steht dir die dipl. Hebamme HF, Sarah Klötzli, für offene Fragen zum Thema rund um die Geburt zur Verfügung.

Datum/Zeit freitags von 18:30 bis 19:30 Uhr (jeweils 6 Lektionen)

Kurs 1: 12.01. / 19.01. / 02.02. / 09.02. / 16.02. und 23.02.2018

Ausfall: 26.01.2018

Kurs 2: 09.03. / 16.03. / 23.03. / 06.04. / 13.04. und 20.04.2018

Ausfall: 30.03.2018

Kurs 3: 18.05. / 25.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. und 22.06.2018

Kursort Gemeinschaftszentrum «In der Au»

Kursleitung Janine Dick, dipl. Antara®-Instruktorin, zertifizierte BeBo®-Kursleiterin

Kurskosten Fr. 200.00

Anmeldung Gemeinschaftszentrum «In der Au»,

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,

gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR