



# 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.

<b>Datum/Zeit</b>	freitags von 18:30 bis 19:30 Uhr
<b>Kurs 1</b>	12., 19. Januar, 2., 9. 16. und 23. Februar 2018 (6x)
<b>Ausfall</b>	26. Januar 2018
<b>Kurs 2</b>	9., 16. und 23. März, 6., 13. und 20. April 2018 (6x)
<b>Ausfall</b>	30. März 2018
<b>Kurs 3</b>	18. und 25. Mai, 1., 8., 22., und 29. Juni 2018 (6x)
<b>Ausfall</b>	15. Juni 2018
<b>Kursort</b>	Gemeinschaftszentrum «In der Au»
<b>Kursleitung</b>	Janine Dick, dipl. Antara®-Instruktorin, zertifizierte BeBo®-Kursleiterin
<b>Kurskosten</b>	Fr. 200.00
<b>Anmeldung</b>	Gemeinschaftszentrum «In der Au», In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, <a href="http://www.volketswil.ch/kursprogramm">www.volketswil.ch/kursprogramm</a>

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR