



## 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.

Zum Schluss erhältst du wertvolle Tipps für die Geburt und die Zeit im Wochenbett.

**Datum/Zeit** Freitag von 18:30 – 19:30 Uhr (jeweils 6 Lektionen)  
**Kurs 1:** 25.08. / 01.09. / 08.09. / 15.09. / 22.09. und 29.09.2017  
**Kurs 2:** 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 08.12. und 15.11.2017  
(Ausfall: 01.12.2017)

**Kursort** Gemeinschaftszentrum «In der Au»  
**Kursleitung** Janine Dick, dipl. Antara®-Instruktorin, zertifizierte BeBo®-Kursleiterin  
**Kurskosten** Fr. 180.00 / 198.00 (Einwohner/Auswärtige)  
**Anmeldung** Gemeinschaftszentrum «In der Au»,  
In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,  
gemzen@volketswil.ch, [www.volketswil.ch/kursprogramm](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR