



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
Kurs 1	12., 19. Januar, 2., 9. 16. und 23. Februar 2018 (6x)
Ausfall	26. Januar 2018
Kurs 2	9., 16. und 23. März, 6., 13. und 20. April 2018 (6x)
Ausfall	30. März 2018
Kurs 3	18. und 25. Mai, 1., 8., 22., und 29. Juni 2018 (6x)
Ausfall	15. Juni 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