

Bewegte Schwangerschaft



Sandra Föhn
MSc in Exercise and Health Sciences
Zusatzbildungen in Bewegte Schwangerschaft & Medizinische Trainingstherapie



Olivia Burkhard
MSc in Bewegungswissenschaften & Sport ETH
Zusatzbildungen in Bewegte Schwangerschaft & Medizinische Trainingstherapie

Kursinhalte

- Verständnis der körperlichen und haltungsbedingten Veränderungen während den verschiedenen Trimestern sowie nach der Schwangerschaft.
- Angepasste Trainingsformen aus den Bereichen Atmung, Pilates, Yoga, ganzheitliche Kräftigung und Entspannungstechniken
- Nachhaltige Bewegungserfahrungen für während und nach der Schwangerschaft

Kurszeit

Freitag, 17.30 – 18.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Eine Schwangerschaft bringt viele körperliche und mentale Veränderungen mit sich. Der Kurs «bewegte Schwangerschaft» hat zum Ziel, deinen Körper während dieser Zeit zu unterstützen. Dabei schulen wir deine Körperwahrnehmung, stärken und entspannen deinen Beckenboden, optimieren deine Haltung und stärken somit den ganzen Körper.

Kinderbetreuung

Am Abend ist keine Kinderbetreuung möglich

Mitbringen

Bequeme Kleider, saubere Innenschuhe, Handtuch und allenfalls einen warmen Pullover für die Entspannungseinheiten

Kursort

Physio Care Center de Leur AG

Teilnahmemöglichkeit

10er Karte für 290.- mit drei Monaten Gültigkeit oder Aktiv Gruppe Abonnement (6 oder 12 Monate)



**PHYSIO
CARE CENTER
DE LEUR AG**