

Gymnastikkurs während der Schwangerschaft

Der Kreislauf wird mit Bewegung kontrolliert angeregt. Wir machen Übungen zur Prophylaxe von Schwangerschaftsbeschwerden wie schweren Beinen oder Rückenschmerzen. Der Beckenboden wird bewusst mit einbezogen, Entspannungsübungen runden die Lektion ab.

Der Gymnastikkurs eignet sich für schwangere Frauen ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Geburtstermin.

Wann:

Montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kosten:

10 Lektionen: CHF 250.- (14 Wochen gültig)

5 Lektionen: CHF 125.- (6 Wochen gültig)

Schnupperlektion: CHF 25.-

Wo:

Familienzentrum Planaterra

Saal Schellenursli

2. OG Haus A

Reichsgasse 25

7000 Chur

Mitnehmen:

Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Trinkflasche

Anmeldung:

Michaela Henny-Battaglia

Tel: 081 250 49 79

E-Mail: frau.henny@hotmail.ch

Homepage: www.michaela-hennybattaglia.ch