



Schwangerschaftsgymnastik und Geburtsvorbereitung (Kleingruppe)

Beschreibung Frauen ab dem 4. Schwangerschaftsmonat bereiten sich in diesem Kurs auf die Geburt ihres Kindes vor. Sie erlernen wirksame Gymnastik-, Atem- und Entspannungsübungen und erfahren Wichtiges über den Geburtsverlauf. Zudem bietet der Kurs Gelegenheit sich über physische und emotionale Erfahrungen in der Schwangerschaft auszutauschen.

Inhalt

- Haltungs-, Atem- und Entspannungsübungen
- Massagen, die während der Schwangerschaft und Geburt unterstützend und wohltuend wirken
- Kennenlernen des Geburtsverlaufs

Datum 06.05.2020 - 08.07.2020 / E_1342244

Zeit 17:25 - 18:25 h

Wochentage Mi

Dauer 9 Kurstag(e). Total 10.80 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 226.80

Durchführungsort Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	06.05.2020	17:25 - 18:25
	2 Mi	13.05.2020	17:25 - 18:25
	3 Mi	27.05.2020	17:25 - 18:25
	4 Mi	03.06.2020	17:25 - 18:25
	5 Mi	10.06.2020	17:25 - 18:25
	6 Mi	17.06.2020	17:25 - 18:25
	7 Mi	24.06.2020	17:25 - 18:25
	8 Mi	01.07.2020	17:25 - 18:25
	9 Mi	08.07.2020	17:25 - 18:25