



# 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** 19.08.2020 - 28.10.2020 / E\_1427388

**Zeit** 17:35 - 18:35 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	19.08.2020	17:35 - 18:35
	2 Mi	26.08.2020	17:35 - 18:35
	3 Mi	02.09.2020	17:35 - 18:35
	4 Mi	09.09.2020	17:35 - 18:35
	5 Mi	16.09.2020	17:35 - 18:35
	6 Mi	23.09.2020	17:35 - 18:35
	7 Mi	30.09.2020	17:35 - 18:35
	8 Mi	21.10.2020	17:35 - 18:35
	9 Mi	28.10.2020	17:35 - 18:35