



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