

SCHWANGERFIT TRAINING



**PHYSIO
WERKSTATT**

BRINGEN SIE SICH WIEDER IN FORM.

Die **Schwangerschaft** bringt eine Menge an körperlichen Veränderungen mit sich. Mit Hilfe gezielter Schwangerschaftsgymnastik können spezifische Schwangerschaftsbeschwerden vorgebeugt und der Körper während der gesamten Schwangerschaft gestärkt und auf die Geburt vorbereitet werden.

Mit **SchwangerFit** tun Sie sich und Ihrem Baby etwas Gutes und bewegen sich gezielt und gesund in der Schwangerschaft. Gezielte Kräftigungsübungen stärken beanspruchte Körperregionen. Durch Wahrnehmung, Stärkung und Entspannung des Beckenbodens, sowie Atem- und Entspannungstechniken wird die Geburtsvorbereitung unterstützt. Ihre Körperwahrnehmung wird geschult und somit Ihr Wohlbefinden als Schwangere gefördert.





KURS INFO

- Geleitet durch Sport- oder Physio-Therapeutin
- Kurs fortlaufend, 9er oder 4er Kursabo
- Einstieg jederzeit möglich

■ VORAUSSETZUNGEN.

Komplikationslose Schwangerschaft
(Keine Kontraindikationen für körperliche Aktivität vorhanden).
Ab 13. Schwangerschaftswoche.

■ TIPPS.

Vermittlung von wertvollen Informationen und theoretische Inputs zu Themen rund um den Körper und Bewegung in der Schwangerschaft.

■ WISSEN.

Sportliche Schwangere leiden weniger unter Rückenschmerzen, bekommen seltener Schwangerschaftsdiabetes, nehmen weniger zu und es gibt seltener Komplikationen bei der Geburt.

■ FITTE MUTTER, FITTES KIND.

Kinder profitieren von der Kondition der Mutter:
Babys von aktiven Schwangeren sind in der Regel fitter und seltener übergewichtig.

■ FIT FÜR DIE GEBURT.

Mit einem kräftigen Körper, gestärktem Körpergefühl und bewusster Atmung wird die Geburt unterstützt.

PHYSIO WERKSTATT

SCHWANGERFIT – FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT ZUR GEBURT.

Sind Sie interessiert?

Weitere Infos zu Kurszeiten, Kosten und Anmeldung oder bei Fragen:



Physiowerkstatt GmbH
Industriestrasse 4
CH-8752 Näfels

+41 55 612 47 47
kontakt@physiowerkstatt.ch
www.physiowerkstatt.ch