

# Schwangerschaftsturnen



Mit der Geburt steht nicht nur ein emotional bewegendes Ereignis, sondern auch eine körperliche Höchstleistung an.

Machen Sie sich fit für die Geburt: Beckenlösungsübungen, Gymnastik und spezielle Übungen für den Rücken sowie Entspannungsübungen und Info-Runden.

## **Start/Kosten:**

Jeweils am Donnerstag, 19.40 bis 20.35 Uhr. Dauer: 6 Abende inkl. ein Partnerabend mit Infos zum Wochenbett.  
Kosten: 160 CHF

Kurs 1: 14.01.21                      Kurs 2: 18.03.21                      Kurs 3: 27.05.21

Kurs 4: 19.08.21                      Kurs 5: 04.11.21

## **Anmeldung:**

Silvia Montonato, Moosweg 11, 9470 Buchs 078 628 68 01

**Für Schwangere ab dem 5. Monat oder später**

*Für Dich und Dein Kind!*