

# SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

## ZEIT FÜR SICH UND IHR UNGEBORENES KIND

### ZEIT FÜR BEWEGUNG

Erhalten und stärken sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und somit die Kondition für die Geburtsarbeit. Die dazu erlernten speziellen Atemtechniken können Sie gezielt zur Wehenverarbeitung einsetzen.

### ZEIT FÜR ENTSPANNUNG

Durch das bewusste Erspüren der Atemräume gewinnen Sie Vertrauen in sich und Ihren Körper. Entspannungselemente unterstützen das Vertrauen und die Sicherheit in die eigene Gebärfähigkeit.

Lassen Sie sich inspirieren, denn in der Ruhe liegt die Kraft!

## KURSINFORMATIONEN

### Kursort

Raum U 111 Provisorium, neben dem Aufgang zum Haupteingang vom Parkplatz

### Kursleitung

Dipl. Hebamme

### Kursdauer

8 Lektionen à 60min

### Kurskosten

CHF 280.- (wird teilweise von der Krankenkasse übernommen)

### Empfohlener Kursbeginn

Jederzeit

## Anmeldung

Sie haben die Möglichkeit sich über unsere E-Mail-Adresse ([hebammen@spital-linth.ch](mailto:hebammen@spital-linth.ch)) oder telefonisch unter **055 285 49 49** (Montag bis Freitag von 08.00-16.00 Uhr) anzumelden. Bei Fragen und für nähere Auskünfte stehen wir Ihnen unter oben erwähnter Nummer gern zur Verfügung.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

Wir freuen uns auf Sie!

## SAMSTAGSKURSE

06. Januar – 10. März 2018 (Pause Sportferien 27.01. und Weiterbildung 10.02.2018)

21. April – 09. Juni 2018

25. August – 13. Oktober 2018

## Zeit

Samstags, 10.00 – 11.00 Uhr