



Gruppen-  
lektionen  

---

ab der  
13. SSW

Ihr **Kardio- und Krafttraining**

## Fitness in der Schwangerschaft

Sind Sie schwanger und möchten aktiv bleiben oder werden? Sie wissen aber nicht genau, wo und wie Sie Ihre Aktivitäten gestalten können? Dann machen Sie mit bei unserem Fitnesskurs für Schwangere und tun Sie etwas Gutes für sich und Ihr Kind.



## Schwangerschaft als ideale Geburtsvorbereitung

Während der Schwangerschaft werden 2,5 Stunden sportliche Aktivität wöchentlich empfohlen. Bereits in der Frühschwangerschaft kann mit gymnastischen Übungen begonnen werden. Unser Cardio- und Krafttraining beinhaltet Entspannungs- sowie Dehnübungen. Dabei kommt auch der Austausch unter werdenden Müttern nicht zu kurz.

### Kurse

**Dienstag, 18.30-19.30 Uhr**

### Kursort

**Universitäres Zentrum für Prävention und Sportmedizin,  
Forchstrasse 319, 8008 Zürich**

### Kosten

5er Abonnement CHF 125.-

10er Abonnement CHF 225.-

Schnupperlektion CHF 25.-

Die Kurse sind „Qualitop“ zertifiziert. Mit der entsprechenden Zusatzversicherung können Sie bei bestimmten Krankenkassen einen Teil der Kurskosten zurückfordern.

### Einstieg in die Gruppenlektionen

Für Schwangere ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet mit dem Einverständnis des Arztes oder der Ärztin.

Ein Einstieg in die Kurse ist nach Absprache jederzeit möglich.

### Anmeldung und weitere Informationen

Verein PEBS / buggyfit

URL: [buggyfit.ch/standort/zuerich](http://buggyfit.ch/standort/zuerich)  
Anneke Klostermann

Mail: [kontakt@buggyfit.ch](mailto:kontakt@buggyfit.ch)

Telefon: 077 206 60 84

In Zusammen-  
arbeit mit  
[buggyfit.ch](http://buggyfit.ch)

Universitätsklinik Balgrist  
Universitäres Zentrum für  
Prävention und Sportmedizin

Forchstrasse 319  
8008 Zürich, Schweiz  
T + 41 44 386 52 52  
F + 41 44 386 52 48  
[sportmedizin@balgrist.ch](mailto:sportmedizin@balgrist.ch)  
[www.balgrist.ch/sportmedizin](http://www.balgrist.ch/sportmedizin)

