



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. Tun Sie etwas Gutes für sich und Ihr Kind.

Fitness als ideale Geburtsvorbereitung

Während der Schwangerschaft werden pro Woche 150 – 300 Minuten sportliche Aktivität 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. Bei entsprechender Zusatzversicherung vergüten bestimmte Krankenkassen einen Teil der Kurskosten.

Einstieg in die Gruppenlektionen

Die Gruppenkurse sind mit Einverständnis der Ärztin oder des Arztes für Schwangere ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Ein Einstieg in die Kurse ist nach Absprache jederzeit möglich.

Anmeldung und weitere Informationen

Verein PEBS / buggyfit

T +41 77 206 60 84

kontakt@buggyfit.ch

buggyfit.ch/standort/zuerich



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
www.balgrist.ch/sportmedizin

