

Schwangerschaftsgymnastik



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 Uebungen 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: 170 CHF

Kurs 1: 23.01.25

Kurs 2: 13.03.25

Kurs 3: 22.05.25

Kurs 4: 28.08.25

Kurs 5: 06.11.25

Anmeldung:

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

Für Schwangere ab dem 5. Monat oder später

Für Dich und Dein Kind!

Schwangerschaftsgymnastik



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 Uebungen 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: 170 CHF

Kurs 1: 23.01.25

Kurs 2: 13.03.25

Kurs 3: 22.05.25

Kurs 4: 28.08.25

Kurs 5: 06.11.25

Anmeldung:

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

Für Schwangere ab dem 5. Monat oder später

Für Dich und Dein Kind!