

# Kurs Fit in der Schwangerschaft



Aktiv durch die Schwangerschaft unter  
physiotherapeutischer Anleitung

## **Kursort:**

Hebammen & Familien Zentrum  
Bahnhofstrasse 31/ 8752 Näfels

## **Kurszeiten:**

jeweils Montag  
18:00 - 18:55 Uhr (55 Min)

Der Kurs findet fortlaufend statt.  
Der Einstieg ist jederzeit auf Anfrage  
möglich.

## **Kosten:**

4-er Abo für 4 aufeinanderfolgende  
Kurstunden:  
100.00 CHF

Es können auch einzelne Stunden gebucht  
werden: 30.00 CHF / Lektion

## **Kursleitung/ Informationen:**

Claudia Stüssi-Tonoli  
Physiotherapie Kerenzberg  
Dipl. (Sport-) Physiotherapeutin  
Rückbildungstrainerin  
Mobil 079 784 69 13  
[claudia@physioszk.ch](mailto:claudia@physioszk.ch)

## **Inhalte:**

Elemente aus Pilates, Fitness, Yoga und  
Entspannung werden kombiniert.

- Fördert die Beweglichkeit
- Stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- Unterstützt Veränderungen in der Schwangerschaft positiv
- Bereitet den Körper auf die Geburt vor
- Rückentraining zur Kräftigung
- Beckenbodentraining zur Anspannung und Entspannung



## **Anmeldung online:**

<https://www.szk.ch/sportmedizin/online-buchen.html>

Hebammen & Familien Zentrum GmbH  
Bahnhofstrasse 31  
CH- 8752 Näfels  
CHE-455.148.499



Weitere Kursinformationen erhalten  
Sie auf unserer Homepage!  
[www.hebammen-familienzentrum.ch](http://www.hebammen-familienzentrum.ch)  
Facebook @hebammenfamilienzentrum