



# Aktiv durch die Schwangerschaft



## Aktiv durch die Schwangerschaft

Sind Sie schwanger und möchten aktiv werden oder in Bewegung bleiben? Das ganzheitliche Training dieses Kurses fördert die Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert das eigene Körpergefühl. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um die Steigerung des Wohlbefindens. Die Übungen sind geeignet, um Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Rückenschmerzen zu lindern und den Körper auf die Geburt sowie die Zeit danach vorzubereiten. Der Kurs beinhaltet Elemente aus Gymnastik, Körperarbeit, Atemübungen und Entspannung.

Individuelle und allgemeine Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett können jederzeit in den Kurs eingebaut werden.

### **Kursleitung**

Hebammen der Frauenklinik Fontana

### **Kurszeiten**

Dienstag: 19.30 – 20.30 Uhr

### **Kursdaten 2020**

- 28.01.2020 und 04./11./18./25.02.2020 und 03.03.2020
- 17./24./31.03.2020 und 07./14./21.04.2020
- 05./12./19./26.05.2020 und 02./09.06.2020
- 25.08.2020 und 01./08./15./22./29.09.2020
- 13./20./27.10.2020 und 03./10./17.11.2020

### **Kurskosten**

CHF 280.00

### **Auskünfte und Anmeldung**

Telefon 081 254 81 28

Ihre Geburtsabteilung  
des Kantonsspital Graubünden

**Treffpunkt:** Frauenklinik Fontana, 2. Stock,  
Beschilderung beachten