

Schwangerschaftsgymnastik - Eintritt jederzeit -

Individuelle und spezielle Geburtsvorbereitung in einer kleinen Gruppe. Gymnastikübungen und Fitness während der Schwangerschaft sollen Ihnen helfen, Ihren Körper bewusst zu erfahren. Körperliches Wohlbefinden und Vertrauen in den eigenen Körper sind wichtige Voraussetzungen, um Schwangerschaft und Geburt positiv zu erleben.

Zielgruppe

Frauen ab der 22. Schwangerschaftswoche

Dauer

10 x 50 Min. inkl. 1 separater Partnerabend

Kursdaten und Zeit

502.1 jeweils montags, 19.00 - 19.50 Uhr

Anmeldung

Eintritt jederzeit möglich / **Bitte nur mit Anmeldung unter Angabe des Eintrittsdatums.**

Ort

Rotes Kreuz Baselland, Gymnastikraum, Fichtenstr. 17, 4410 Liestal

Kosten

Fr. 180.--

Leitung

Corinne Schmocker

Bewegungspädagogin SBTG, Geburtsvorbereitung u. Rückbildung, Pflegerische Heilgymnastik

Kursinhalt

- Bewegung zur Förderung des Wohlbefindens während der Schwangerschaft
- Anleitung zum Aufbau des Körperbewusstseins im Hinblick auf die Geburt
- Massage, Atmung und Entspannung und deren Anwendung während der Schwangerschaft und unter der Geburt.
- Informationen und Gespräche über körperliche und psychische Veränderungen während der Schwangerschaft und im Wochenbett.
- Geburt und Geburtsschmerzen
- Unterstützung durch den Partner

Informationen und Anmeldung:

Rotes Kreuz Baselland

Abteilung Bildung

Fichtenstrasse 17

4410 Liestal

Tel. 061 905 82 10 (08.00-11.30 Uhr)

bildung@srk-baselland.ch / www.srk-baselland.ch/kurse