



Schwangerschaftsgymnastik

Die Schwangerschaft bringt viele Veränderungen mit sich. Da sind Bewegung und Entspannung genau das Richtige. Kräftigungs- und Dehnübungen, bewusstes Atmen, Entspannung und andere werdende Mütter treffen, sind die Kernelemente dieses Kurses. Einstieg ab jeder Schwangerschaftswoche möglich.



Ort: Treffpunkt Meilen

Zeit: montags, 12.15 – 13.15 Uhr

Leitung: Patrizia Piatella, Doula

Anmeldung: E-Mail an: doula-patrizia@gmx.ch

Kosten: 6 Lektionen CHF 210.-

Mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte

Bequeme Kleidung

Etwas zum Trinken

Termine: Kurs 01: 28.08.2023 - 02.10.2023

Kurs 02: 30.10.2023 - 04.12.2023