

Rubrik: Geburtsvorbereitung und Rückbildung

Kursangebote

Geburtsvorbereitung für Paare: Geburtsvorbereitung für Paare; Abend-Kurs: Donnerstag, 3.11.; 10.11.; 17.11.; 24.11.; 1.12. und 15.12.11; jeweils von 20.00 – 22.00 Uhr; Kosten: Fr. 350.- pro Paar

Wochenendkurs: 22. und 23.10.11; jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr; Kosten: Fr. 400.- pro Paar.

Bewegung in der Schwangerschaft: Hauptziel: Fit in der Schwangerschaft – mit Körperübungen, Atmung und Entspannung. Mittwoch, 2.11.; 9.11.; 16.11.; 23.11.; 30.11. und 7.12.11; jeweils von 18.30 – 19.30 Uhr; Kosten Fr. 160.-

Rückbildung – ein Nachgeburtkurs für Frauen: Ziele: Körperwahrnehmung und Entspannung, Stärkung von Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur sowie intensive Gespräche in der Gruppe.

Kurs 1: Montag, 24.10.; 31.10.; 7.11.; 14.11.; 21.11. und 28.11.11; jeweils von 20.00 – 22.00 Uhr; Kosten Fr. 200.-.

Kurs 2: Dienstag, 25.10.; 8.11.; 15.11.; 22.11.; 29.11. und 6.12.11; jeweils von 20.00 – 22.00 Uhr; Kosten: Fr. 200.-

Kursort: Kursraum Ruth Hauser, Bodenstrasse 23, Küssnacht. Leitung: Ruth Hauser, Seeburgstr. 41, Küssnacht; Tel. 041 850 33 38.