



PHYSIO LIFE

ERLEBE BEWEGUNG

Physiotherapie	Prävention	Rehabilitation
Marion Wyden Slings Myofascial Training in Ausbildung Zert. Zeitgenössische Pilates Lehrerin Dipl. Sportlehrerin Master of Science ETH Dipl. Bewegungswissenschaftlerin ETH	Zeughausstrasse 18 3902 Glis www.physiolife.ch 027 530 10 53 078 889 53 12	Qualicert anerkannt Bereich Fitness Gruppenkurse ID-Nr. 8080 M-Fit anerkannt

Bewegte Schwangerschaft – Pilates in der Schwangerschaft

Der Kurs „**Bewegte Schwangerschaft**“ ist ein aktiver Kurs mit integrierten kleinen theoretischen Sequenzen die dir zur Geburtsvorbereitung helfen.

Mit Pilates kräftigen und lösen wir den Körper dort wo er in der Schwangerschaft am meisten beansprucht wird. Wir bereiten den Beckenboden mit dynamischen Dehnübungen, Beckenbewegungen und mit Wahrnehmung auf die Geburt vor. Die Bewegungselemente kommen aus dem **zeitgenössischen Pilates**, **medizinischer Trainingslehre** und aus der konventionellen Rückbildungsgymnastik.

Wir vertiefen die Atemtechnik, wie du diese bei der Geburt umsetzen kannst. Weitere Themen sind; Schwangerschaftsbeschwerden selber lindern, Schonhaltungen und muskuläre Dysbalancen vermeiden, Entspannungsübungen im Alltag integrieren.

Trainingsblock:	jeweils Donnerstag, 16. Mai 2019 bis 4. Juli 2019 6 Lektionen à 60 min
Kein Kurs	Auffahrt, 30.Mai2019 und Fronleichnam, 20. Juni 2019
Zeit:	18.30 Uhr – 19.30 Uhr
Kursort:	Praxis Physio Life
Preis:	Fr. 120.-

Ungeplante Abwesenheit kann in einer anderen Lektion bei Physio Life innerhalb des Kursblocks **nachgeholt** werden.

Ich bitte dich den Betrag des Kurses **vor Beginn** des Kursblocks auf dieses Konto zu überweisen oder den Betrag in der **ersten Lektion** bar mit zu bringen.

Raiffeisenbank Belalp-Simplon, 3904 Naters

Venia Charania, Zeughausstr.18, 3902 Brig-Glis - Konto : 19-1527-5, CH35 8053 2000 0040 6050 2

Der Kurs ist von den Krankenkassen anerkannt. (Physiotherapie Verordnung von der Grundversicherung und von allen Zusatz-Alternativversicherungen Fr 200.- / Jahr)

Es freut mich mit dir den Kurs zu beginnen!

Marion und Venia