



PHYSIO LIFE

ERLEBE BEWEGUNG

Physiotherapie	Prävention	Rehabilitation
Natalia Elssig	Zeughausstrasse 18	Qualicert anerkannt
Zert. Zeitgenössische Pilates Lehrerin	3902 Glis	Bereich Fitness
Dipl. Balett Tänzerin Akademie Moskau	027 530 10 53	Gruppenkurse
Zert. Tanzpädagogin	078 817 17 57	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 Mittwoch, 8. Januar 2020 bis Mittwoch, 12. Februar 2020 6 Lektionen à 60 min
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!

Natalia