

Leitung

Astrid Rodel
Medizinische Praxisassistentin im
ZiSMed

- Gymnastik- und Jazztanzpädagogin
- Gymnastiklehrerin BGB
- Power Yoga Instruktorin mit Weiterbildung in Pilates b. e.
- J & S Leiterin Gymnastik und Tanz
- Erwachsenenbildung AdA FA1 M1
- Schwangerschaftsgymnastik BGB

In Ausbildung für Rückbildungsgymnastik und Geburtsvorbereitung (birth care BGB)

Anmeldung

Astrid Rodel (Med. Praxisassistentin)
044 233 30 30
a.rodell@zismed.ch

Der Einstieg in die Lektionen ist zu jedem Zeitpunkt möglich.

Standort

ZiSMed
Zentrum für interdisziplinäre Sexologie
und Medizin
Minervastrasse 99, 8032 Zürich



Das ZiSMed befindet sich in Zürich in der Nähe von Bahnhof Stadelhofen und Kreuzplatz.

Mehr zu Konzept, Angebot und Team finden Sie unter

www.zismed.ch

Beweglich bleiben in der Schwangerschaft

Zentrum für
interdisziplinäre
Sexologie und
Medizin

Mit Übungen aus Gymnastik, Tanz und Yoga bleiben Sie in der Schwangerschaft beweglich.

Entfliehen Sie dem Alltagsrummel mit angenehmen Übungen. Diese fördern das Bewusstsein und die Wahrnehmung Ihres Körpers und Ihres ungeborenen Kindes. Von einer bewussteren Körperhaltung profitieren sie auch nach der Geburt.



anmelden können sich

Schwangere ab der 20. Schwangerschaftswoche (deutschsprachig)

Arbeitsmethoden

- Gymnastik, Jazztanz, Yoga
- Geburtsvorbereitungsmethode Menne-Heller

Sie lernen

- die Grundlagen der Atemphysiologie
- wie Sie Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen und sie lindern
- Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur
- die Beckenbeweglichkeit zu verbessern
- gezielte Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens
- Reflexpunkte zur Entspannung/Aktivierung der verschiedenen Muskelgruppen
- Entstauungsübungen für die Förderung des venösen Rückflusses

Durchführung und Kosten

ZiSMed, Minervastr. 99, 8032 Zürich

Jeweils Montag, 18.10h – 19.10h
min 3, max. 6 Teilnehmerinnen

Einzellektionen 60 min Fr. 25.--
10er Abo für 60 min Fr. 240.--

Auf Wunsch können für geburtsvorbereitende Themen die Lektionen verlängert werden.

Verlängerung um 30 min Fr. 12.--

Die Lektionen sind KK-anerkannt.

Mitbringen

Frotteetuch und wenn vorhanden eine Matte, bequeme Kleidung.

