

# Bewegen in Schwangerschaft

## Kursinhalt

Durch gezielte Körperarbeit verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und bekommen mehr Vertrauen in die Vorgänge während der Schwangerschaft und Geburt. Übungen zur Körperhaltung, stabilisierende und kräftigende Übungen für die Rückenmuskulatur beeinflussen günstig die schwangerschaftsbedingten Veränderungen. Wir widmen uns der Atmung und lernen den Beckenboden als «Ort des Geschehens» bei der Geburt kennen. Es soll ein entspannter Moment der Freude an Ihrem Körper und der Bewegung sein.

## KursteilnehmerInnen

Max. 10 Schwangere  
Für Erstgebärende als Ergänzung zur theoretischen Geburtsvorbereitung  
Ideale Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende

## Kursort

Praxis für die Frau  
Seestrasse 30 in Spiez

## Kursdaten

Abgeschlossene Kurse von 8 x 70 Minuten,  
am Samstag 09:00 Uhr  
(Kursbeginn auf Anfrage)

## Kurskosten

Fr. 220.-  
(Fr. 100.- werden im Rahmen  
der Geburtsvorbereitung  
von der Krankenkasse  
zurückerstattet)

## Kursleiterin/ Anmeldung

Jana Svitek  
freischaffende Hebamme,  
Beleghebamme,  
Geburtsvorbereiterin SHV  
Thunstrasse 78  
3112 Allmendingen  
Mobile 079 667 10 89  
jana.svitek@join.ch