

Ankündigung für KW 16

Schwangerschaftsgymnastik – Kursstart Mai

Gönnen Sie sich und Ihrem Baby diese Wohlfühlzeit. Mit diesem sanften Bewegungsprogramm helfen Sie Ihrem Körper, die Belastungen auf Wirbelsäule und Beine zu reduzieren und bereiten sich durch gezielte Übungen auf die Geburt vor. Zusätzlich lernen Sie wohltuende Massage- und Entspannungsübungen kennen.

jeweils Mittwoch von 19:00 - 19:55 Uhr
vom 02.05.2018 bis 13.06.2018

Leitung: Monika Oberbichler (staatl. gepr. Fitlehrwart)

Geburtsvorbereitungskurs am Abend – Kursstart Mai

Die Teilnahme an einem Geburtsvorbereitungskurs empfiehlt sich ab der 25. Schwangerschaftswoche.

Was können Sie sich von einem Geburtsvorbereitungskurs erwarten?

- eine vertraute Atmosphäre in einer Runde Gleichgesinnter
- liebevolle und kompetente Begleitung durch eine Hebamme
- viel Raum und Platz für persönliche Fragen und Anliegen
- Information rund um den natürlichen Ablauf einer Geburt
- Atem- und Entspannungsübungen
- Körperübungen und geburtserleichternde Positionen
- unterstützende Möglichkeiten durch den Partner, die Hebamme u. den Arzt
- Wochenbett, Stillen, Ernährung und Babypflege
- ein Partnerabend
- ein Babytreff

jeweils Mittwoch, vom 02.05.2018 - 13.06.2018, von 20:00 – ca. 21:30 Uhr

Leitung: Hebamme Eva Redl

Gymnastik für die Frau – Kursstart Mai

Eine Stunde für „Sie und Ihren Körper“! Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, egal, ob nach einer Geburt, mehreren Schwangerschaften oder in späteren Jahren – ein gesunder Beckenboden spielt im Laufe eines Frauenlebens immer eine tragende Rolle!

- Beckenbodengymnastik
- Kräftigung der abgeschwächten Muskulatur
- Haltungs- und Wirbelsäulenturnen
- Entspannungs- und Massageübungen

Leitung: Monika Oberbichler, staatl. gepr. Fitlehrwart

Termine: jeweils Mittwoch von 20:00 - 21:00 Uhr
vom 02.05.2018 bis 13.06.2018

**Infos und Anmeldung im EKIZ-Büro, Rechter Iselweg 5, 9900 Lienz,
per E-mail: office@ekiz-lienz.at, telefonisch unter 04852 / 61322**