

PHYSIOART

**KURSANGEBOT:  
SCHWANGERSCHAFTS-  
GYMNASTIK UND YOGA**



# SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK UND YOGA

Die Schwangerschaft ist eine aussergewöhnliche Zeit im Leben einer Frau. Damit Sie sich auch mit dem veränderten Körpergefühl rundum wohl fühlen, bietet Ihnen die Schwangerschaftsgymnastik – ergänzt mit speziellen Yoga-Übungen – ein ideales Training für Ihre Beweglichkeit und Ihre Entspannung.

Kursinhalt:

- Beckenbereich aktivieren und entspannen
- Muskeln kräftigen und Rückenverspannungen lösen
- Beweglichkeit auf allen Ebenen verbessern
- Bewegungsabfolgen für einen guten Atemrhythmus kennenlernen

## ORT

PhysioART Klinik St. Anna oder  
PhysioART St. Anna im Bahnhof

## AUSRÜSTUNG

Bequeme Kleidung

## VERSICHERUNG

Ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

## DAUER/PREIS

8 Lektionen à 50 Minuten/CHF 240

## ANMELDUNG

PhysioART Klinik St. Anna  
T +41 41 208 35 71  
kurse.stanna@hirslanden.ch

## KURSLEITUNG

Team PhysioART

## TERMIN

- Ab der 16. Schwangerschaftswoche
- Daten auf Anfrage

---

Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme.

**PHYSIOART KLINIK ST. ANNA**  
ST. ANNA-STRASSE 32  
6006 LUZERN

**PHYSIOART ST. ANNA IM BAHNHOF**  
ZENTRALSTRASSE 1  
6003 LUZERN

[WWW.HIRSLANDEN.CH/STANNA](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/STANNA)