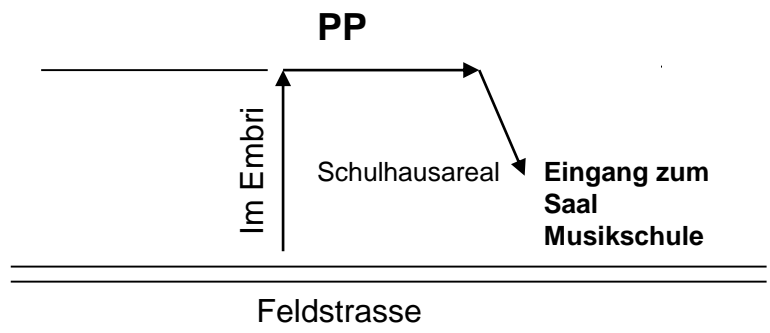


Kursort:

Musikschule Urdorf
Im Embri 49, Schulhaus Feld1
8902 Urdorf



Anmeldung und Auskunft:

Yvonne Hofmeister
Dipl. Bewegungspädagogin und
Geburtsvorbereiterin BGB
8902 Urdorf
Tel. 079 623 66 42

Email: info@geburtsvorbereitung-urdorf.ch oder
yvohof@gmx.ch,
www.geburtsvorbereitung-urdorf.ch

Kurse sind Qualitop anerkannt

Yvonne Hofmeister

**Dipl. Bewegungspädagogin und
Geburtsvorbereiterin mit eidg.
Fachausweis**

8902 Urdorf

Tel. 079 623 66 42

www.geburtsvorbereitung-urdorf.ch

Qualitop anerkannt

Rückbildungsgymnastik

Schwerpunkte:

- Ganzkörper-Wiederaufbautraining
- Beckenboden
- tiefe Bauchmuskulatur nach Pilates
- schräge Bauchmuskulatur
- Körperwahrnehmung und Haltung
- Entspannung

Eintritt:

- Ab der 6. – 8. Woche nach der Geburt



Kurszeiten:

Jeden Mittwoch, 10.30 – 11.20 Uhr

(ausser während den Schulferien)

Es wird eine Kinderhüeti von einer dipl. Kinderkrankenschwester geführt für das Baby sowie für die grösseren Kinder.

(Fr. 7.- für 1 Kind, Fr. 10.- für 2 Kinder).

Kurskosten: 12 Lektionen = Fr. 276.–

(pro Lektion CHF 23.–)



Die meisten Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten des Geburtsvorbereitungskurses bzw. der Rückbildungsgymnastik. Qualitop anerkannt.