

## Unser neues Trainingsangebot richtet sich an

- gesunde schwangere Frauen ab der 16.Schwangerschaftswoche bis zur Geburt
- Frauen, die auch während der Schwangerschaft aktiv trainieren wollen
- Frauen, die eine Kombination von Informationen zur Schwangerschaft und einem angepassten und kontrollierten Training suchen.

## Die Lektionen dauern jeweils 75 Minuten, aufgeteilt in

- 15 Minuten Theorie zu Themen bezüglich Schwangerschaft und Geburt
- 60 Minuten Training, teils an den Trainingsapparaten (MTT medizinische Trainingstherapie), teils in der Turnhalle mit Kleingeräten.

## Unsere Trainingsziele:

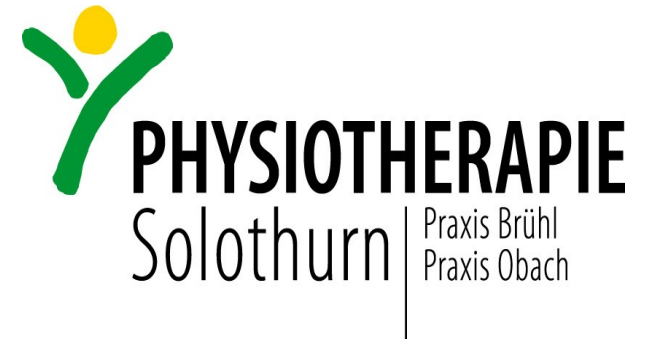
- Erhalten und Herstellen der Fitness
- Prävention von Becken- und Rückenschmerzen
- Prävention von Beckenbodenbeschwerden
- Prävention von Depression
- Kenntnisse über physiologische Veränderungen in der Schwangerschaft
- Austausch mit anderen werdenden Müttern

Zeiten: Freitag 17.00 bis 18.15 Uhr

Preise: nur Schwangerfit: CHF 250.- (10 Lektionen)  
inkl. Trainingsabo\* CHF 400.-

\*mit dem Zusatz inkl.Trainingsabo können die Teilnehmerinnen während den Praxisöffnungszeiten zusätzlich unbeschränkt den Trainingsraum benutzen.

Ort: Physiotherapie Obach, Obachstr 23, Solothurn



# SchwangerFiT

das gezielte Fitnessprogramm für gesunde schwangere Frauen