



Spital Affoltern

## Angebote rund um die Geburt

---

### Schwangerschafts-Gymnastik / Geburtsvorbereitungskurs

Den körperlichen Veränderungen angepasste Gymnastik,  
Atemübungen, Entspannungsformen.

Ort	Physiotherapie, Spital Affoltern	
Daten	Donnerstag	
Zeit	19.35- 20.30 Uhr	
Kursleitung	Dipl. Bewegungspädagogin (Gymnastik)	
Kursbeginn	Einstieg ist jederzeit, aber frühestens ab 20. Schwangerschaftswoche, ohne Voranmeldung möglich	
Kleidung	Bequeme Kleidung	
Kosten	5 er Abo	Fr. 90.–
	Einzellektion	Fr. 20.–
	Telefon 044 714 27 42 physio@spitalaffoltern.ch	