

buggy fit.ch



Wenn Sie eine Prämienverbilligung von der SVA oder eine Kultur-Legi besitzen, sind alle Angebote in Zürich kostenlos. Bitte melden Sie sich bei pebs@usz.ch.

In Zusammenarbeit mit:



Kantonales Aktionsprogramm
Thurgau bewegt



buggy
fit.ch

**Fitness während
der Schwangerschaft**



**Fitness nach
der Geburt**



**Ernährungsberatung
während und nach
der Schwangerschaft**

Ernährungsberatung während und nach der Schwangerschaft

Darf ich Mozzarella und Gruyère essen?

Wenn Sie diese und andere Fragen zur Ernährungsberatung beschäftigen, dann wenden Sie sich an unsere Ernährungsberaterinnen.



Profitieren Sie von einer individuellen Beratung ✓

Stellen Sie Ihre Fragen zur Ernährung ✓

Erhalten Sie qualifizierte Antworten ✓



Weitere Informationen finden Sie unter www.buggyfit.ch

Fitnesskurse für Schwangere

Sind Sie schwanger und möchten aktiv bleiben?

Dann machen Sie mit beim Fitnesskurs für Schwangere und tun Sie etwas für sich und Ihr Kind und Ihre Gesundheit.



Trainieren Sie Kreislauf, Kraft und Muskulatur ✓

Beugen Sie Rückenschmerzen oder schweren Beinen vor ✓

Lernen Sie andere Schwangere kennen und tauschen Sie sich aus ✓



Alle Kurse und Standorte finden Sie unter www.buggyfit.ch

Fitnesskurse nach Geburt

Sind Sie Mutter geworden und möchten sich an der frischen Luft bewegen?

Dann machen Sie mit beim buggyfit oder beim Nordic Walking und geniessen die Zeit zusammen mit Ihrem Kind.



Profitieren Sie und Ihr Kind von Bewegungskursen an der frischen Luft ✓

Trainieren Sie Kreislauf, Kraft und Beckenboden ✓

Lernen Sie andere Mütter kennen und tauschen Sie sich aus ✓



Alle Kurse und Standorte finden Sie unter www.buggyfit.ch