



## FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Sind Sie schwanger und haben Lust, sich zu bewegen?

Dann ist dieser Kurs genau richtig!

---

Unter fachkundiger Anleitung von **Martina Capizzi**, diplomierte Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Beckenboden und Schwangerschaft, können Sie ein sicheres Training absolvieren. Ziel ist es, das Wohlbefinden zu steigern, Fragen zu klären und für genügend Bewegung in der Schwangerschaft zu sorgen.

Weitere Infos (inkl. Kursdaten) finden Sie auf: [www.maih.ch](http://www.maih.ch) (Rubrik Kurse)  
Anmeldung über: [physio.maih@hin.ch](mailto:physio.maih@hin.ch) oder **071 898 40 80**