

Fit in der Schwangerschaft & sportlich unterwegs mit Kind

Kursangebote in Solothurn & Umgebung für Schwangere und Mamis



Bist du schwanger und möchtest fit bleiben? Bist du frisch Mami geworden und möchtest dich mit dem Kind draussen sportlich betätigen?

Dann melde dich jetzt an für folgende Kurse in Solothurn & Umgebung:

Schwangerschaftsfit PEBS (ab der 15. Ssw)

jeweils **Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr**
und **20:15 – 21:15 Uhr**

Kursleitung & Kontakt: Sue Studer

E-Mail: sue@citycirclesolothurn.ch

Mobile: 078 876 93 17

Website: www.citycirclesolothurn.ch



Buggyfit PEBS (ab 6–8 Wochen nach der Geburt)

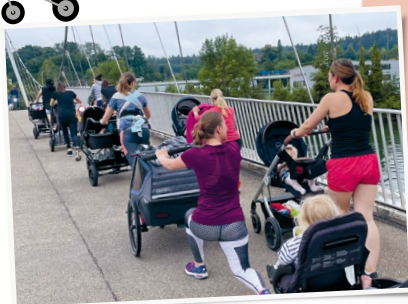
jeweils **Mittwoch & Donnerstag,**
9:30 – 10:45 Uhr

Kursleitung & Kontakt: Sue Studer

E-Mail: sue@citycirclesolothurn.ch

Mobile: 078 876 93 17

Website: www.citycirclesolothurn.ch



Nordic Walking PEBS **mit Baby im Tragetuch** (ab 6–8 Wochen nach der Geburt)

jeweils **Freitag, 9:30 – 10:45 Uhr**

Kursleitung & Kontakt: Denise Keel

E-Mail: denise@voafanga.ch

Mobile: 079 877 22 19

Website: www.vo-afang-a.ch



Alle drei Kurse werden vom Gesundheitsamt des Kantons Solothurn unterstützt und sind somit für die Teilnehmerinnen kostenlos.

Weitere Informationen und Kontaktaufnahme findest du auf
www.hebsorg.ch → Suchbegriff «PEBS»

