Themenabend: Bewegung in der Schwangerschaft & danach

Freitag, 13. Februar 2026

Wir entlarven Mythen rund um Bewegung in der Schwangerschaft & danach und erklären, worauf man beim Sport während dieser Zeit wirklich achten sollte. Ausserdem teilen wir praxisnahe Tipps zu Sicherheit, Intensität und Wohlbefinden – mit kompakter Theorie und praktischen Übungen.

Nach dem theoretischen Teil trainieren unsere erfahrenen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten mit Ihnen gemeinsam für ca. 30 Minuten und zeigen Ihnen gezielte Übungen.

Ort: Physiotherapie, Spital Interlaken

Datum / Zeit: Mittwoch, 11. März 2026 18.00 - 19.30

Kosten: 20 Franken

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung - Plätze sind begrenzt. Anmeldefrist bis 6. März 2026

Anmeldung an: physiotherapie@spitalfmi.ch oder +41 33 826 25 20