

Bewegung in der Schwangerschaft

5 Einheiten à 60 Min

Startet im Winter/Frühjahr 26, bitte beachten Sie die Infos auf der Homepage:
www.hebammen-eg.de

Die Basis für eine aktive Schwangerschaft ist ein bewegter Alltag. Dazu gehört auch, längere Zeiten im Sitzen zu vermeiden und regelmäßig Bewegungspausen einzubauen.

Hätten Sie's gewusst? Aktive Schwangere

- fühlen sich wohler
- haben weniger Rückenschmerzen
- halten ihr Gewicht im Griff
- versorgen ihr Baby besser mit Sauerstoff
- haben seltener Schwangerschaftsdiabetes
- können besser mit den Anstrengungen der Schwangerschaft und Geburt umgehen und
- sind nach der Geburt schneller wieder fit

Dieser Bewegungskurs ist eine ideale Begleitung und Vorbereitung auf die Geburt für Mutter und Kind. Die verschiedenen Übungen machen beweglicher, fördern die Durchblutung und helfen, Verspannungen zu lösen. Die Beweglichkeit des Beckens wird gefördert und die Mobilität während der Geburt verbessert.

weitere Infos, Termine und Angebote unter: www.hebammenpraxis-eg.de

Hebammenpraxis Eggenfelden, Simonsöder Allee 22, 84307 Eggenfelden

Mitveranstalter

Hebammenpraxis Eggenfelden

Referentinnen

Christine Urban, Katharina Durner

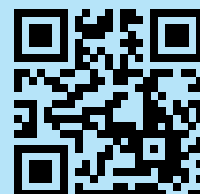
Kosten

75 Euro

Anmeldung

08721/98396210 (Kreißaal)

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2025-10-23 10:05:59