KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Bewegung in der Schwangerschaft

5 Einheiten à 60 Min

Startet im Winter/Frühjahr 25

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

Ort
Hebammenpraxis Eggenfelden, Simonsöder Allee 22, 84307 Eggenfelden

Mitveranstalter
Hebammenpraxis Eggenfelden

Referentinnen
Christine Urban, Katharina Durner

Kosten
75 Euro

Anmeldung
08721/98396210 (Kreißsaal)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 11:59:47

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de