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

"Die mit dem Bauch tanzt!" – Bauchtanz für Schwangerschaft & Geburt

fortlaufender Kurs á 60 Min.

Mo 12.01.2026, 18.00 - 19.00 Uhr

Bauchtanz in der Schwangerschaft ist eine sanfte und zugleich kraftvolle Möglichkeit, dich fit und voller Freude auf die Geburt vorzubereiten! Mit achtsamen Bewegungen stärkst du deinen ganzen Körper - vor allem Rücken, Rumpf und Beine - und integrierst dabei gezielt den Beckenboden. Du lernst, ihn anzusteuern und zu entspannen - eine wertvolle Vorbereitung, gerade für die Geburt.

Im Kurs erwarten dich:
- die besten Bewegungen für die Geburtsvorbereitung und die Geburt selbst
- spielerisches und sanftes Ansteuern, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens
- Entlastung für Rücken und Symphyse durch schonende Tanzbewegungen
- intuitives Bewegen und eine tiefe Verbindung zu deiner inneren Kraft, um den Geburtsprozess optimal zu unterstützen

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Einstieg jederzeit möglich!
Christina, zertifizierte Trainerin für Schwangerschaft und Rückbildung, unterrichtet nach der ESSENCE OF BELLYDANCE™ Methode der Beckenboden-Expertin COCO Berlin, die Bauchtanz mit Beckenbodenintegration & Achtsamkeit verbindet.

Kursteilnahme auch vor Ort möglich.
weitere Infos, Termine und Angebote unter:
www.bauchtanz-am-inn.de

Ort
Online-Kurs

Referentin
Christina Kubeng

Kosten
17 Euro Schnupperstunde
90 Euro 5er Karte
170 Euro 10er Karte

Anmeldung
unter: www.bauchtanz-am-inn.de oder
Instagram: bauchtanz_fuer_mamas_online oder

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

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

Tel. 0176/70848021

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-11-04 12:40:18

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

www.keb-ris.de