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

Schwungvoll Schwanger – Fit und voller Energie durch die Schwangerschaft mit Sport, ab der 13. SSW



fortlaufender Kurs á 60 Min
Quereinstieg möglich

immer mittwochs

Ein moderat-intensives Sportprogramm für die kugelrunde Zeit. Funktionelle Kräftigungs- und Ausdauerübungen wechseln sich mit Yoga-und Dehnungsübungen ab. Abgerundet wird das Training mit einem Entspannungsteil.

Was dich erwartet:
- funktionale Übungen abgestimmt auf die Bedürfnisse werdender Mamas in der Schwangerschaft
- logisch aufgebauter Kurs über mehrere Wochen
- Verschiedene Schwierigkeitslevel
- Erklärungen zu schwangerschaftsrelevanten Themen
- Fitness-Tipps & Gesundheits-Informationen für den Alltag

Deine Vorteile durch Sport in der Schwangerschaft:
- Verbesserte Körperhaltung: Aufrechte Haltung & starker Rücken
- Aktive Beckenboden- und Bauchmuskeln
- Straffes Bindegewebe und schöne Körpersilhouette
- Besserer Schlaf und mehr Energie
- Förderung eines leichteren, kürzeren Geburtsverlaufs
- Schnellere Rückbildung nach der Entbindung
- Mehr Wohlbefinden & Selbstbewusstsein
- Austausch mit anderen werdenden Mamas

Ort
Tanzschule Linsmeier, Karl-Rolle-Straße 66, 84307 Eggenfelden

Referentin
Anne Zauner

Kosten
8er Block: 100 Euro
auch als Präventionskurs buchbar, wird von den Krankenkassen teilweise oder ganz erstattet

Anmeldung
unter www.sport-heldin.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-10-30 12:03:51

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