



Schwangerenfitness-Schwangerenyoga

Schwangerschaft ist eine besondere Zeit. Dieser Kurs bietet Dir als werdende Mutter ein besonderes sportliches Programm und bereitet Dich auf die Geburt.

Kurselemente aus der regulären Fitnessstunde, Wirbelsäulengymnastik und Yoga

1. Gezielte Atemübungen während der Aufwärmphase
2. Gymnastische (Kraftausdauer)-Übungen für Schultergürtel, Rücken, Beckenboden und Beine
3. Atemübungen und Übungen zur „Durchhalte“-Technik als Vorbereitung auf die Geburt (Wehensimulation)
4. Leichtes Dehnen
5. Entspannung (u.a. Konzentration auf und Kontaktaufnahme zum Kind)

Mittwochs, 19:00-20:00 Uhr

Block á 5 Termine

A) 09.01.-06.02.2019

B) 13.02.-27.03.2019 (13.3. und 20.03. Ferien)

C) 03.04.-08.05.2019 (1.5. Feiertag)

D) 22.05.-19.06.2019

Ein Quereinstieg in die Blöcke ist möglich.

Kursleitung: Ulrike Braun-Lück

Beitrag pro Block: 45,-€ inkl. MwSt.

Anmeldung unter mail@lebangeg.de oder Mobil 0173-9083293