

Kurs für Schwangere

im Startpunkt Dettingen

„mamasport mit Babybauch“

Dieser Kurs besteht aus einem optimal auf die Schwangerschaft abgestimmten Training, damit du dich fit und gesund fühlst.

Außerdem erleichtert körperliche Fitness die Geburt und den Alltag mit dem Baby. Das Herz-Kreislauf System wird angeregt und auf sanfte Weise Kraft und Beweglichkeit trainiert.

Die Muskulatur wird gestärkt, um den Babybauch ohne Beschwerden tragen zu können und Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen.

Auch die Wahrnehmung und Entspannungsübungen der Beckenbodenmuskulatur stehen im Vordergrund.

Zusätzlich werden kurze theoretische Infos über den weiblichen Körper, Dehnungsübungen und Tipps für den Alltag vermittelt.

Kurs: 8 mal Montags

Uhrzeit: 19.30 Uhr – 20.30 Uhr

Kosten: 112 Euro (der Kurs wird i. d. Regel zu 80% von den Krankenkassen unterstützt)

Kursleitung: Larissa Lingg, Physiotherapeutin

Kursort: Startpunkt Dettingen im Kinderhaus St. Verena

Anmeldung: Startpunkt@kinderhaus-st-verena.de