

# Hallo BabyBauch!

Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern unterstützt auch den Körper bei der Geburt. Das ganzheitliche Training fördert die Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, das seelische Wohlbefinden positiv zu bestärken.

Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit minimiert werden. Es hilft Ihnen, sich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.



Dieser Kurs ist für Frauen mit unkomplizierten Schwangerschaften gedacht. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Frauenarzt.

- ◇ Veränderungen in der Schwangerschaft positiv unterstützen
- ◇ Vorbereitung des Körpers auf die Geburt
- ◇ Rückentraining zur Stärkung
- ◇ Beckenbodentraining zum Anspannen und Entspannen
- ◇ Training unter Anleitung

*„Hallo BabyBauch!“ in Bonn – Mo. (14.01.-08.04.2019 / 18:30-19:30)  
Kursgebühr: 120,00 EUR*

