Familienzentrum Nelly Pütz

Sport mit Babybauch

In diesem Schwangerschaftskurs entdecken wir gemeinsam sanfte Wege, Körper und Geist auf die Geburt vorzubereiten – mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Schwangerschaftsyoga, Belly Dance, klassischer Gymnastik, Beckenbodentraining und wohltuenden Atem- und Entspannungsübungen, immer im Einklang mit deinem wachsenden Bauch und deinem Baby.

Ziele:

- Stärkung der Muskulatur und des Beckenbodens im Hinblick auf die Geburt
- Atemtechniken festigen
- Aktivierung des Kreislaufes
- Vorbeugung gängiger Schwangerschaftsbeschwerden
- optimale Vorbereitung auf die Geburt
- Austausch in der Gemeinschaft

Im Anschluss an die Bewegungseinheit bleibt Zeit für einen offenen Austausch in entspannter Atmosphäre.

Termine: 10.09.2026, 17.09.2026, 24.09.2026, 01.10.2026, 08.10.2026, 15.10.2026, 05.11.2026, 12.11.2026, 19.11.2026, 26.11.2026, 03.12.2026, 10.12.2026, 17.12.2026

Uhrzeit: 18:30 – 19:30 Uhr
Trainerin: Sara Breuer


Bild: KI erzeugt

Die Teilnahme ist kostenlos.

Um Anmeldung wird unter 02428 / 2432 oder familienzentrum-nellypuetz@niederzier.de gebeten.