



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: 16.04.2026, 23.04.2026, 07.05.2026, 21.05.2026, 28.05.2026, 11.06.2026, 18.06.2026, 25.06.2026, 02.07.2026

Uhrzeit

Kurs : 19:30 – 20:15 Uhr

Trainerin: Sara Breuer



Die Teilnahme ist kostenlos.

Um Anmeldung wird bis zum **10.04.2026** unter 02428 / 2432 oder familienzentrum-nellypuetz@niederzier.de gebeten.