



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: 15.01.2026, 22.01.2026, 29.01.2026, 05.02.2026,
19.02.2026, 26.02.2026, 12.03.2026, 19.03.2026

Uhrzeit: 18:30 – 19:30 Uhr

Trainerin: Sara Breuer



Bild: KI erzeugt

Die Teilnahme ist kostenlos.

Um Anmeldung wird bis zum **05.01.2026** unter 02428 / 2432 oder familienzentrum-nellypuetz@niederzier.de gebeten.