



Schwangerschaftsgymnastik (Mauenheim)

Veranstaltung

Schwangerschaftsgymnastik (Mauenheim)

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Bewegung, die in der Schwangerschaft oft zu kurz kommt. Es werden gezielte Übungen erlernt, um eventuell auftretende Schmerzen zu lindern, Muskelkraft aufzubauen, Körperbewusstsein zu schulen und Entspannung zu erfahren. Auf Wunsch findet ein Abend mit Partner statt, an dem geburtsspezifische Übungen und Massagen erlernt werden können.



Am Ende des Kurses erhaltet ihr eine Kurs ID, die Ihr bei Eurer Krankenkasse einreichen könnt.

Martha Kirch (B.Sc. Physiotherapie) ist spezialisierte Beckenbodentherapeutin und Yogalehrerin mit viel Erfahrung im Bereich Frauengesundheit.

Wann?

Termin(e)

Kurs 1: Di, 07.01 - 18.02.2025

Kurs 2: Di, 25.02 - 06.05.2025

Kurs 3: Di, 13.05 - 22.07.2025

Uhrzeit: 18:30-19:30 Uhr

Angebotstermin

Von 08.01.2025 (Uhr) bis 13.05.2025 (Uhr)

Wo?

Kölner Geburtshaus e.V.

Bergstraße 36

50739 Köln

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger