



Ganz-schön-schwanger

Gruppenangebot

Ganz-schön-schwanger

Der „Ganz-Schön-Schwanger“-Kurs richtet sich an der individuellen Belastbarkeit und Bedürfnislage der werdenden Mütter aus. Die Übungen werden an das jeweilige Fitness-Level und den wachsenden Bauch der trainierenden schwangeren Frauen angepasst. Im Vordergrund stehen neben dem Vorbeugen von schwangerschaftsbedingten Schmerzen vor allem Spaß und die Freude an der Bewegung zusammen mit anderen Frauen mit Babybauch. Dabei bietet LAUFMAMALAUf Dir auch eine Plattform, um Dich mit den anderen Kursteilnehmerinnen über Themen rund um die Schwangerschaft (und Geburt) auszutauschen.

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass regelmäßiges, häufiges, nachhaltiges (mehr als dreimal in der Woche für 20 min und mehr) moderat-intensives Training in der Schwangerschaft gut für Mutter und Kind ist.

- Leichter, kürzerer Geburtsverlauf
- Schnellere Rückbildung nach der Entbindung
- Langfristig weniger Gewichtsprobleme
- Schnellere Wiederherstellung der eigenen Fitness nach der Entbindung

uvm.

Was?

Art des Angebots

Gruppenangebot

Kursleitung/Ansprechperson

Hanna Prepols

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

immer montags im oberen Rondell des Stadtgartens
von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Angebotstermin

Von 05.08.2024 (17:30 Uhr) bis 16.12.2024 (18:30 Uhr)

Wo?

Stadtgarten Würselen

Pricker Straße 1
52146 Würselen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Eine Teilnahme wird ab der 13. SSW empfohlen. Bitte melde dich zu einer kostenlosen Probestunde an und beantworte alle Anamnesefragen sorgfältig.

Kosten des Angebots

10 Termine kosten 125 €

Durchführende Organisation

Hanna - gemeinsam wachsen

Wefelen 83
52134 Herzogenrath

Name Kontaktperson

Hanna Prepols

Telefon

015679 236194

Email

info@hanna-gemeinsamwachsen.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)