

## **Ab März neues fortlaufendes Kurskonzept über 8 Wochen für Schwangere**

Ab 15.03.22-03.05.22

Ab 19.07.22-06-09-22

**Jeweils Dienstags von 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr**

Einmal pro Woche gibt es eine 30-minütige Bewegungseinheit mit einer 15minütigen Körperwahrnehmungs- Entspannungseinheit.

Die Entspannungseinheiten werden anschließend in einem Video zum Trainieren zur Verfügung gestellt.

**Insgesamt sind es 8 x 45 Minuten**

**Kosten 40 Euro**

Schwangere, die keine Geburtsvorbereitung besuchen, zahlen nur 20 Euro

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. Rückengymnastik               | Atementspannungsübung                          |
| 2. Pilatesübungen                | progressive Muskelentspannungsübung            |
| 3. Beckenboden, Tor zum Leben    | Entspannen üben, loslassen üben für die Geburt |
| 4. Fließende Gymnastik           | Atmen, lächeln und positive Gedanken lenken    |
| 5. Pezziballübungen              | Atem zum Baby lenken, dem Baby zuwenden        |
| 6. Aktive Bewegungseinheit       | Entspannungsübung „in der Kraft bleiben“       |
| 7. Gymnastik auf der Matte       | Stressreduktion in Eigeninitiative             |
| 8. Lavendelfussbad in Eigenregie | Entspannungsmomente genießen                   |