

## Happy Bauch-Fitness und Pilates in der Schwangerschaft

Bewegung in der Schwangerschaft tut nicht nur dir, sondern auch deinem Baby im Bauch gut. Das Baby kommt vitaler auf die Welt, da das Schaukeln während des Sportes die Entwicklung der Kinder fördert.

Durch die regelmäßige Bewegung verbesserst du nicht nur dein Wohlbefinden sondern unterstützt deinen Körper für die anstehende Geburt.

In dem Kurs geht es nicht um Leistungssteigerung, sondern um den Erhalt deiner körperlichen Fitness sodass du Fit und vital in der Schwangerschaft bleibst, genug Kraft und Kondition für die Geburt hast und schneller nach der Geburt wieder fit wirst.

Der Kurs ist gelenkschonend und wird auf deine Bedürfnisse in der Schwangerschaft abgestimmt.

Das Training umfasst folgende Themen:

Atem-und Entspannungsübungen

Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden

Ganzkörperkräftigung aus dem Fitness und Pilatesbereich

Sanftes Herzkreislauftraining

Happy Bauch kann ab dem 2. Trimester jederzeit begonnen werden. Die Anmeldung bzw. Fragen erfolgen über den Hebammenladen

Es ist keine Leistung der Krankenkasse und der Kurs kostet  
50 Euro für 4X 60 Minuten