

Schwangerschaftsgymnastik

Der Kurs richtet sich an alle Schwangeren, die sich und ihrem Kind Zeit schenken wollen. Auf sanfte und achtsame Weise trainieren wir den Beckenboden, üben das Wehen-veratmen, führen Gymnastikübungen für den ganzen Körper durch (insbesondere gegen Rückenschmerzen) und das Ende der Stunde rundet eine Entspannungseinheit ab.



Geburtsvorbereitung: Im Anschluss an die Stunde Gymnastik besteht für Interessierte die Möglichkeit, in ca. einer halben Stunde Interessantes über die Themen Wehen und Schmerzmittel, Atmung, (Gebär-)Haltung, Geburtsbeginn und geburtsvorbereitende Maßnahmen, Wochenbett und Stillen zu erfahren.

Anmeldung telefonisch unter 0650 / 77 83 600

Zeit: Gymnastik 19:10 bis 20:10 Uhr bzw.
Geburtsvorbereitungseinheit 20:10 bis etwa 20:45 Uhr

Termine:

1. Block: 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11.2026

2. Block: 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03.2027

3. Block: 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06.2027

Ort: **1. Stock des Turnsaales in Bad Häring, Obere Dorfstraße 2**

Kosten: € 90,00 Schwangerschaftsgymnastik/Block

€ 130,00 Gymnastik inkl. Geburtsvorbereitungseinheit/Block

Mitzubringen sind:

- Matte
- Evtl. Polster
- Getränk
- Bequeme Kleidung anziehen

Eure Hebamme Ingrid Bergmeister (0650 / 77 83 600)