

Neu: Sport in der Schwangerschaft

Sport und Bewegung in der Schwangerschaft haben eine Menge Vorteile für Mutter und Kind.

So bleibt die allgemeine körperliche Fitness und die mentale Stärke länger erhalten. Den typischen Schwangerschaftsbeschwerden wird vorgebeugt.



Nach der Entbindung profitieren sportliche Schwangere von einer schnelleren Rückbildung und haben wesentlich mehr Power für den doch herausfordernden Alltag mit Kind.

Dieses Programm wurde für gesunde werdende Mütter entwickelt um die schwangerschaftstypischen Beschwerden gering zu halten und die allgemeine Fitness möglichst zu erhalten.

Die Teilnahme wird nach ärztlichem Einverständnis zwischen der 12. Und 38. Schwangerschaftswoche empfohlen.

Es kann im laufenden Kurs auf Wunsch ins sanftere Schwangerenyoga gewechselt werden.

Kursleitung Ute Kneißler
freitags, 10.45 – 11.45 Uhr

Wichtig: In allen Kursen wird der Focus auf die korrekte Ausführung der Übungen gelegt. Alle Yogalehrer leiten die Übungen genau an und beobachten die Teilnehmer. Außerdem wird in den einzelnen Stellungen auch korrigiert, dass die Übungen auch richtig gemacht werden. (Wenn du das korrigieren nicht magst, bitte Bescheid sagen)
So hast du lange Freude am Yoga!