

HappyBauch- Sanfte Bewegung während der Schwangerschaft

Mi 16.03.2022, 19.15 Uhr

Ort:

Waldkirchen, facettenReich Marktplatz 27 94065 Waldkirchen

Möchtest du dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper nehmen?

Dann freue ich mich dich in meinen Kurs begrüßen zu dürfen!

Sanft und sicher trainieren wir deine Fitness und gehen aktiv gegen häufige

Schwangerschaftsbeschwerden vor. Atem- und Entspannungsübungen runden unsere Stunde ab und helfen dir nicht nur dein physisches sondern auch dein psychisches Wohlbefinden zu bestärken. In einer kleinen Runde werdender Mütter schöpfst du durch Bewegung und Ruhe neue Energie für deinen Alltag und stellst eine wunderbare Verbindung zu deinem Baby her. Dauer: 8 x 60 min

Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 bezuschusst.

Referentin Eva Bella KLoiber, Physiotherapeutin, prä- und postnatale Fitnesstrainierin, Rückbildungstrainerin und selbst stolze Mama.

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen, Informierte Eltern

Referentin:

Eva Bella Kloiber

Kosten:

96 Euro