

INFORMATIONEN

MamiPräFit

Der Körper einer Frau verändert sich während der Schwangerschaft. Die Knochen und Muskeln werden durch das Hormon Relaxin weicher.

Für die Geburt ist viel Kraft und Ausdauer notwendig. In unserem Kurs unterstützen wir die werdenden Mamis, um die benötigte Fitness für den besonderen Moment des Lebens zu erreichen.

Unser spezielles Training für Schwangere enthält **Pilates-** und **Yoga-Elemente** zur Förderung Deiner Beweglichkeit, **Krafttraining** und einen **Aerobic**-Teil zur Stärkung Deines Herz-Kreislauf-Systems.

Entspannungsübungen, die Dein seelische Wohlbefinden positiv unterstützen, runden das ganzheitliche Training ab.

Die regelmäßige Teilnahme am Kurs kann Wehwehen wie Rückenschmerzen, Müdigkeit und Wassereinlagerungen reduzieren.

Beachte, dass dieser Kurs für werdende Mamis mit unkomplizierter Schwangerschaft ist. Bitte wende Dich bei Unsicherheiten an Deinen Frauenarzt.

Starttermin

Du kannst jederzeit mit dem Training beginnen. Die Übungen werden individuell an Deine Schwangerschaftswoche angepasst.

Kursdauer

Eine Kursstunde dauert 60 Minuten.

Bitte mitbringen

Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, ein Handtuch und etwas zu Trinken.