

Wohlfühlfitness

Sanfte Bewegungen in der Schwangerschaft

Mutter zu werden ist für jede Frau ein großes Abenteuer. Eine Zeit in der dein Körper lebendiger, verwandlungsfähiger und lernfähiger ist als in jeder anderen Lebensphase. Dieser Kurs soll dazu beitragen, dein Gespür für dich und dein Kind zu stärken. Genieße in der Gruppe sanfte Bewegungsformen, Yoga und Pilates, geburtsvorbereitende Atem- und Entspannungsübungen. Vertraue deinem Körper und entdecke wie viel Kraft und Beweglichkeit, Leichtigkeit und Schönheit in ihm ruht.

Was brauchst du?

Bequeme Kleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken. Wir brauchen keine Schuhe, wir bewegen uns barfuß. Für den Entspannungsteil kannst du dir etwas Warmes überziehen und dicke Socken mitbringen.

Wo: Hebammenpraxis „Storchenhof“ Falken, Am Berg 1
„Rundum“ Chemnitz, Bernsdorfer Str. 177
„Glücksgefühl“ Einsiedel, Am Plan 6
Gewerbezentrum „Sportelraum“ Chemnitz, Niederwaldstr. 3

Kontakt: Jana Rudolph 0160 / 366 2222
wohlfuehl-fitness@gmx.de

