

# Information

## Fit&Schwanger

Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern unterstützt auch den Körper bei der Geburt. Das ganzheitliche Training HappyBauch fördert die Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, das seelische Wohlbefinden positiv zu bestärken. Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit minimiert werden. Es hilft Ihnen, sich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.

Dieser Kurs ist für Frauen mit unkomplizierten Schwangerschaften gedacht. Bitte holen Sie sich vorab das OK Ihres Frauenarztes. Um Sie bestmöglich zu betreuen besteht die Gruppe aus max. 6 Müttern.

### Starttermin

Das Training ist speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt. Hier können Sie jederzeit einsteigen. Die Übungen werden individuell Ihrem Schwangerschaftslevel angepasst!

### Kursdauer

Sanft fordernde 60-75 Minuten! Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

### Kleiderordnung

Sie brauchen bequeme Kleidung und je nach Kursraum Turnschuhe. Außerdem ein Handtuch und Getränke.