



Fit in der Schwangerschaft

Bleibe die ganze Schwangerschaft fit, lindere durch den Sport die typischen Beschwerden.

Bereite dich optimal vor auf die Geburt und die Zeit danach. Die Übungen sind speziell an dich und das Stadium deiner Schwangerschaft angepasst.

Wir tauschen uns aus, werden fit und haben gemeinsam Spaß. Du musst für diesen Kurs keine Sportskanone sein.

Der Kurs ist ab dem positiven Schwangerschaftstest bis zur Geburt möglich. Solltest du besondere Medikamente nehmen, halte bitte kurz Rücksprache mit mir oder sprich deinen Gynäkologen an.

Wann? 5 – Wochen- Kurs, Einstieg jederzeit möglich
donnerstags von 18.15-19.15 Uhr

Wo? Villa Kunterbunt, Luisenstr. 43a 53604 Bad Honnef
Kursraum 2

Wieviel? 70.- €



Anmeldungen unter:

www.baby-bindung.de

Tel. 0160 33 87 847