

## **Bewegung in der Schwangerschaft**

**5 Einheiten à 60 Min (Ende Januar/Anfang Februar, immer am Donnerstag)**

**Do 30.01.2020, 10.00 Uhr**

**Ort:**

Eggenfelden, Hebammenpraxis Eggenfelden, Simonsöder Allee 24, 84307 Eggenfelden

Die Basis für eine aktive Schwangerschaft ist ein bewegter Alltag. Dazu gehört auch, längere Zeiten im Sitzen zu vermeiden und regelmäßig Bewegungspausen einzubauen.

Hätten Sie's gewusst? Aktive Schwangere

- fühlen sich wohler
- haben weniger Rückenschmerzen
- halten ihr Gewicht im Griff
- versorgen ihr Baby besser mit Sauerstoff
- haben seltener Schwangerschaftsdiabetes
- können besser mit den Anstrengungen der Schwangerschaft und Geburt umgehen und
- sind nach der Geburt schneller wieder fit

Dieser Bewegungskurs ist eine ideale Begleitung und Vorbereitung auf die Geburt für Mutter und Kind. Die verschiedenen Übungen machen beweglicher, fördern die Durchblutung und helfen, Verspannungen zu lösen. Die Beweglichkeit des Beckens wird gefördert und die Mobilität während der Geburt verbessert.

weitere Termine und Informationen unter: [www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44  
Fax 08671 – 84 671  
[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)  
[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

**Referentinnen:**

Christine Urban  
Katharina Durner

**Kosten:**

75 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 20.01.2020

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44  
Fax 08671 – 84 671  
[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)  
[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)