



„Ganz schön schwanger“

Das Motto lautet:

„Fit und energiegeladen durch die Schwangerschaft“.

Dieser Kurs begleitet werdende Mamas ab der 13. Schwangerschaftswoche durch die bewegten Monate mit Babybauch. Das perfekt an die Bedürfnisse werdender Mütter angepasste Workout beinhaltet neben Kräftigungsübungen aus Pilates und Yoga auch ein sanftes Ausdauertraining sowie einen umfassenden Entspannungsteil mit Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen.

**20E309 Montag 18:00 – 19:00 Uhr
31.08. bis 05.10.
6x = 51,00 €**

**20E410 Montag 18:00-19:00 Uhr
26.10. bis 30.11.
6x = 51,00 €**

Kursort: Gymnastikhalle Therapie- und Bewegungszentrum

Haben Sie Interesse?

Im Therapie- und Bewegungszentrum der Sana Kliniken Duisburg können Sie sich anmelden und erhalten weitere Informationen:

INFOTELEFON: 0203/733-2901