



Achtung:  
Neuer Kurs

# Fit in der Schwangerschaft

Du bist schwanger und möchtest dich auch während deiner Schwangerschaft fit halten?

Dann bist du hier genau richtig, um für dich und dein Baby etwas Gutes zu tun.

Mein speziell auf Schwangere abgestimmtes Training bietet diverse Vorteile für dich und dein Baby:

- » Verbesserte Körperhaltung und Körperwahrnehmung
- » Mehr Gelassenheit, durch spezielle Entspannungsübungen
- » Mehr Kraft und Energie für die Zeit in der Schwangerschaft
- » Mehr Durchhaltevermögen während der Geburt
- » Mehr Energie für den kommenden Babyltag (damit du dein Baby, die Babyschale etc. gut tragen kannst)
- » Typischen Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen
- » Vitales Baby, das auch später bereits positive Bewegungsimpulse kennt
- » Nach der Entbindung schnellere körperliche Rückbildung und geistige Regeneration

Hast du Interesse, dann melde dich bei mir, um nähere Infos zu bekommen.

Nina Winter, 0157 74997071

ausgebildete Kursleiterin „Fit in der Schwangerschaft“.

Der Kurs ist durch die Krankenkasse zertifiziert.