

So bleibst Du **fit & beweglich** in der **Schwangerschaft!**

- ✓ insgesamt **mehr körperliche Energie** („Puste“) bis zum Schwangerschaftsende, für die Geburt und die ersten Wochen mit Baby
- ✓ Verbesserung der **Haltung**
- ✓ Verbesserung des **venösen Rückflusses** und somit **Vermeidung geschwollener Beine**
- ✓ Verbesserung der **Muskelkraft der Körpermitte** (Rektusdiastase fällt geringer aus)
- ✓ **Muskelverspannungen vorbeugen** (weniger Rücken- und Nackenbeschwerden)
- ✓ Erlernen eines **feinen Beckenboden-Gefühls** bzgl. bewussten An- und Entspannens



- 10 x 60 Minuten
- Für Schwangere (ab 12. SSW)
- Aktuelle Termine & Preise auf unserer Website



**THERAPIE
ZENTRUM**
Dormagen

Therapiezentrum Dormagen
Florastraße 2 | 41539 Dormagen
Telefon (0 21 33) 28 64-0
info@therapiezentrum-dormagen.de



**Mama
WORKOUT**
Fit in der Schwangerschaft

Wohlfühl-Training für Schwangere

Durch ein angepasstes und dosiertes Training werden schwangerschaftstypische Beschwerden gelindert bzw. vorgebeugt und die Teilnehmerinnen bleiben länger aktiv, mobil sowie stabil im Alltag.

Dieser Kurs ist speziell für alle werdenden Mütter (ab 12. SSW), die sich in der Schwangerschaft unter fachlicher Anleitung sportlich betätigen wollen.

Als Alleinstellungsmerkmal dieses Kurses enthält jede Stunde auch einen kleinen theoretischen Teil rund um die Veränderungen des Körpers in der Schwangerschaft sowie nützliche Alltagstipps.



**JETZT
ANMELDEN!**

**Regelmäßig neue Kurs-
starts! Finde den passen-
den Moment für Dich!**

Mehr Infos zu unseren Kursen
& anderen Angeboten auf
therapiezentrum-dormagen.de



**THERAPIE
ZENTRUM**
Dormagen

Therapiezentrum Dormagen
Florastraße 2 | 41539 Dormagen
Telefon (0 21 33) 28 64-0
info@therapiezentrum-dormagen.de

www.therapiezentrum-dormagen.de