

# SCHWANGER IN BEWEGUNG

## APRIL-DEZEMBER 2024

Ab der 12. SSW bis zum Ende der Schwangerschaft ist jede Frau willkommen an diesem Kurs teilzunehmen. Bewegung im normalen Alltag sowie die Teilnahme an diesem Kurs, können sich positiv auf eine gesunde Schwangerschaft auswirken. Harmonische Bewegungen, Dehnung, Atmung und Entspannung bringen Mutter und Kind in Balance und Spaß kommt durch das Beisammen sein mit anderen Schwangeren. Am Samstag gibt es Informationen zur gesunden Ernährung in der Schwangerschaft und bei einem kleinen gesunden Snack nach dem Kurs auch die Möglichkeit sich gemeinsam auszutauschen.

Kosten: 150€ ( inkl. gesunden Kleinigkeit und Getränk)

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Kurs: <b>Schwanger in Bewegung<br/>SB-A1</b>   |
|                          | Datum: <b>Mo. 15.04.24 - 13.05.24</b>   8.45-10.15 Uhr und <b>Sa. 20.04.24</b>   15.00 - 17.30 Uhr                   |
|                          | Leitung: Daniela Pfeiffer-Stäbler<br>Hebamme<br><a href="mailto:daniela_pfeiffer@gmx.de">daniela_pfeiffer@gmx.de</a> |
- 
- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Kurs: <b>Schwanger in Bewegung<br/>SB-A2</b>   |
|                          | Datum: <b>Mo. 04.11.24 - 25.11.24</b>   8.45-10.15 Uhr und <b>Sa. 09.11.24</b>   15.00 - 17.30 Uhr                   |
|                          | Leitung: Daniela Pfeiffer-Stäbler<br>Hebamme<br><a href="mailto:daniela_pfeiffer@gmx.de">daniela_pfeiffer@gmx.de</a> |
- 
- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Kurs: <b>Schwanger in Bewegung<br/>SB-A3</b>   |
|                          | Datum: <b>Mo. 02.12.24 - 16.12.24</b>   8.45-10.15 Uhr und <b>Sa. 07.12.24</b>   15.00 - 17.30 Uhr                   |
|                          | Leitung: Daniela Pfeiffer-Stäbler<br>Hebamme<br><a href="mailto:daniela_pfeiffer@gmx.de">daniela_pfeiffer@gmx.de</a> |