

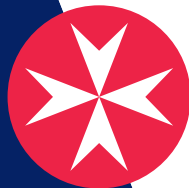


JOHANNITER



Fitdankbaby® PRE

Fitdankbaby® PRE ist ein auf Schwangere perfekt angepasstes, funktionelles Koordinations- und Muskeltraining unter Anleitung einer qualifizierten Kursleitung in entspannter Atmosphäre. Hier erfahren Sie, wie sie sich fit für den stressigen Alltag mit Baby fit halten und wie Sie frühzeitige Beschwerden vorbeugen können. Des Weiteren erfahren Sie wichtige Informationen über den Beckenboden und die Rektusdiastase und wie Sie sich zusätzlich zum Geburtsvorbereitungskurs auch körperlich auf die Geburt und die Zeit danach einstellen können. Wir trainieren die Koordination, Beweglichkeit und Kraft unter Zuhilfenahme verschiedener Material wie dem fitdankbaby® Gurt, Bällen oder Fitnessbändern. Die Stunde wird mit einer Entspannung beendet.



Wo: im Kursraum im 3. OG des Johanniter Krankenhauses Geesthacht

Anmeldung: Möglichst bald nach medizinischer Abklärung mit dem Gynäkologen, Kursbeginn frühestens ab der 14 Schwangerschaftswoche

Wann: freitags 17:30- 18:30 Uhr

Kurstermine: die Kurstermine erfahren sie über den Link zur Anmeldung

Umfang: wöchentlich über einen Zeitraum von fünf Wochen

Kosten: 60 Euro

Telefonnummer: 0176- 31170302; nur für Rückfragen, nicht für die Anmeldung

Anmeldungen: die verbindliche Anmeldung erfolgt bitte über den QR Code oder folgenden link:

<https://babybodymind.de/schwangerschaft-und-geburt>



Aus Liebe zum Leben