

# Schwangerengymnastik

(ab der 20. Schwangerschaftswoche)

## *Förderung der körperlichen Fitness*

*Gezieltes sanftes Fitnesstraining speziell abgestimmt für die Bedürfnisse in der Schwangerschaft.*

*Für Frauen ab der 20. Schwangerschaftswoche*



### Kursinhalte und Kursziele

- Fit in der Schwangerschaft
- Kräftigung des Beckenbodens
- Übungen zur Beckenbeweglichkeit
- Entspannungsübungen für die Beine
- Übungen für Rücken- und Ischias
- Atem- und Entspannungsübungen
- Verhalten im Alltag

Familiengesundheitszentrum  
Albtal [www.fgz-albtal.de](http://www.fgz-albtal.de)

Marktplatz 8  
76337 Waldbronn  
Tel.: 07243 / 76 98 28  
E-Mail: [info@fgz-albtal.de](mailto:info@fgz-albtal.de)