

neue Kurse - Fit durch die Schwangerschaft

02.04.2015 21:46

Nordic Walking/Walking - Fit durch die Schwangerschaft

Das sanfte Ausdauertraining an der frischen Luft sorgt für gute Laune und vertreibt die Müdigkeit. Bewegung in der Schwangerschaft bringt viele Vorteile nicht nur für die werdende Mama. Auch das Baby profitiert von der extra Portion Sauerstoff. So wird es durch den angekurbelten Stoffwechsel optimal mit Nährstoffen versorgt. Sport an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und entspannt. Studien belegen, Frauen die während der Schwangerschaft aktiv und in Bewegung bleiben, haben meist weniger Beschwerden und eine leichtere Geburt. Auch nach der Geburt werden Mamas schneller wieder fit, die sich während ihrer Schwangerschaft regelmäßig durch sanftes Ausdauertraining oder eine spezielle [Schwangerschaftsgymnastik](#) bewegt haben.

Ich freue mich auf Euch

Sport frei!

Anne-Katrin

Nordic Walking

montags 16.00 Uhr im Rotehornpark

dienstags 10.45 Uhr im Rotehornpark

Walken

donnerstags 12.45 Uhr im Elbauenpark

Einen Kommentar schreiben

Kommentar von [Katharina Georgiev](#) | 22.10.2020

Hi

Kommentar von [Katharina Georgiev](#) | 22.10.2020

7 hi ,kann man einfach dazu stoßen ?