

Indoor Kurs “Gesund & Fit durch die Schwangerschaft”

Auf die Schwangerschaft abgestimmtes sanftes Training

Zahlreiche Studien belegen, dass Sport in der Schwangerschaft gesund ist. Bewegung und Sport sind förderlich für die Gesundheit von Mutter und Kind. Du bekommst mehr Kraft, Ausdauer und Balance während der Schwangerschaft.

Im Vordergrund eines sportlichen Trainings während der Schwangerschaft stehen immer das Wohlbefinden von Mutter und Kind. Wenn Du dich wohl fühlst und aus medizinischer Sicht keine Kontraindikationen bestehen, kannst Du bis zur Entbindung sportlich aktiv sein.

Dies ist sowohl von den individuellen Leistungsvoraussetzungen der Frau als auch von den Besonderheiten der bestehenden Schwangerschaft abhängig.

Dieser Kurs erfüllt die hohen Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen und wurde nach § 20 SGB V zertifiziert.

Der Kurs besteht aus 8 Einheiten á 60 Min.

Kosten: 99,00 EUR

Bezuschussung durch die Krankenkasse von 80 – 100% möglich.

(Kurs ID für die Krankenkasse: 20181213-1068107)

