

**NEU**

beim

**MTV**

**Gifhorn**

# **FIT** in der **Schwangerschaft**

**Gesundheit** durch Bewegung in der Schwangerschaft.

Idee einer speziellen Gymnastik für Schwangere ist es, werdenden Müttern zu zeigen, wie sie mit der richtigen Bewegung sportlich aktiv sein und ihr allgemeines Körpergefühl verbessern können.

In diesem Kurs werden sanfte und stabilisierende Übungen gezeigt, die speziell auf die Besonderheiten der schwangeren Frau abgestimmt werden, um Rückenschmerzen oder sogar Inkontinenz in der Schwangerschaft vorzubeugen. Als positiver Nebeneffekt wird das Herz-Kreislaufsystem aktiviert, Bewegung in der Gruppe tut gut und ermöglicht einen Austausch mit anderen werdenden Müttern. Es sind keine sportlichen Vorerfahrungen notwendig.

**Ort: Robert-Mayer-Halle**

**Dauer: 15:30 - 16:45 Uhr jeden Freitag - ab 17.03.2023**

**Kosten: 26,00 €/Monat** (Ein Einstieg ist jederzeit möglich, monatlich kündbar)

Das Anmeldeformular erhalten Sie direkt bei der Übungsleiterin.

## **Weitere Informationen und die Möglichkeit der Anmeldung:**

Telefonisch erhalten Sie Auskunft:

Montag, Dienstag und Donnerstag 08:00 – 13:00

und Mittwoch von 14:00 – 19:00

unter der Telefonnummer 05371-53330

oder per Mail: [info@mtv-gifhorn.de](mailto:info@mtv-gifhorn.de)



**MTV Gifhorn**

Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.