



Hamburg, 24.09.2018

Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel von 1901 e.V.

M i t t e i l u n g - a k t u e l l

Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel bietet Fitness für Schwangere an.

Dieses spezielle Bewegungsprogramm richtet sich an schwangere Frauen, die in dieser besonderen Zeit fit und gesund bleiben wollen. Fitness in der Schwangerschaft dient der Verbesserung des Herzkreislaufsystems, unterstützt die Lymph- und Venenfunktion und stärkt den Rücken.

Kräftigung, Mobilisation und Beckenbodenübungen haben einen positiven Einfluss auf die Schwangerschaft und auf die Geburt. Mit sanften, aber zugleich kräftigenden Übungen gibt Dir der Kurs die Möglichkeit entspannt, sportlich und gesund zu bleiben.

Vom 25. Oktober bis 13. Januar 2018 (insgesamt 8 Termine), um 18:00-19:00 findet das Kursangebot statt. Preis: € 64,-.

Ort: GWE-Sporthaus Tiefenstaaken, Julius-Vosseler Str. 195

Anmeldung: Geschäftsstelle E-Mail info@gweimsbuettel.de oder Telefon 41 42 470-0
