

## NEUER KURS bei Schwangere in Bewegung

Faszienorientiertes Funktionstraining für Schwangere von der 12. - 36. SSW  
nach den 7 Strategien von FASZIO® abgestimmt auf die Besonderheiten der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit. Sie verändert den weiblichen Körper auf ganz markante Art und Weise, indem sie ihn auf die Geburt vorbereitet. Die **Dehnfähigkeit** von Muskulatur und Faszien nimmt jetzt enorm zu.

### Kursinhalt:

Der Kurs bietet als Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs ein **faszienorientiertes Funktionstraining nach FASZIO®**, das auf die Veränderungen in der Schwangerschaft abgestimmt ist.

Der **Elastizität und Stabilität** des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur widmen wir besondere Aufmerksamkeit. Erlernt wird auch die **Wahrnehmung** dieser Körperregion, damit sie bewusst angespannt und wieder entspannt werden kann.

Durch weiche, fließende und rhythmische, aber auch vorsichtig kraft- und schwingvolle Ganzkörperbewegungen werden Kondition und **Geschmeidigkeit** verbessert.

Mit speziellen **Lösungstechniken** lösen wir Verspannungen, vitalisieren Faszien, Muskeln und Geist und finden **Regeneration**.

Am Ende der Stunde fühlen Sie sich wohligh warm, geschmeidig und entspannt.

### Exkurs: Schwangerschaft

„Eine Schwangerschaft ist für alle Frauen wie ein Startschuss: Jetzt beginnt er, der Babymarathon! 40 Wochen sind es bis zum Ziel. Bis dahin mobilisiert der Organismus einer werdenden Mutter alle ihm zur Verfügung stehenden Energiereserven, passt sich den Umständen an. Zeit, sich zurückzulehnen und zu schonen? Ab und zu mit Vergnügen, aber nicht grundsätzlich! **Denn heute weiß man, dass vieles dafürspricht, auch in der Schwangerschaft Sport zu treiben, immer vorausgesetzt, Mutter und Baby geht es gut. Besonders empfehlenswert: alles, was die Kondition und die Beweglichkeit verbessert.** Denn eine Schwangerschaft ist eine sportliche Herausforderung für den Körper einer Frau. Die Entwicklung des Ungeborenen erfordert die Zusammenarbeit aller körpereigenen Systeme, genauso, wie es auch alle sportlichen Aktivitäten tun. Herz-Kreislauf, Stoffwechsel, Atmung und der gesamte Bewegungsapparat werden in diesen 40 Wochen verstärkt beansprucht. Bewegungstraining steigert das Durchhaltevermögen sowie das Selbstvertrauen - ideal im Hinblick auf das Finale: die Geburt.“

Auszug aus: ELTERN [Startseite](#) > [Schwangerschaft](#) > [Ihre Schwangerschaft](#) > Sport in der Schwangerschaft: Bewegung tut Schwangeren gut!

### Kurstermin:

Montag: 19:30 – 20:45 Uhr

Kursort: Hebammenpraxis Melanie Esch

*Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.  
Gertud von LeFort*

Dieser Kurs wird **ganzzjährig** angeboten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldungen bitte telefonisch oder per Mail – **bitte unbedingt eine Telefonnummer angeben!**

Mobil 0157 521 291 15

[verenabewegt@gmail.com](mailto:verenabewegt@gmail.com)

Lassen Sie sich und ihr Baby von mir in **Bewegung** bringen – mit allen Sinnen

Weitere Infos werden bei telefonischer Anmeldung mitgeteilt.

Herzliche Grüße



Kursleiterin Verena Sefzig

weitere Kurse für **Babys und Kinder in Bewegung** finden Sie unter [www.VerenaBewegt.com](http://www.VerenaBewegt.com)