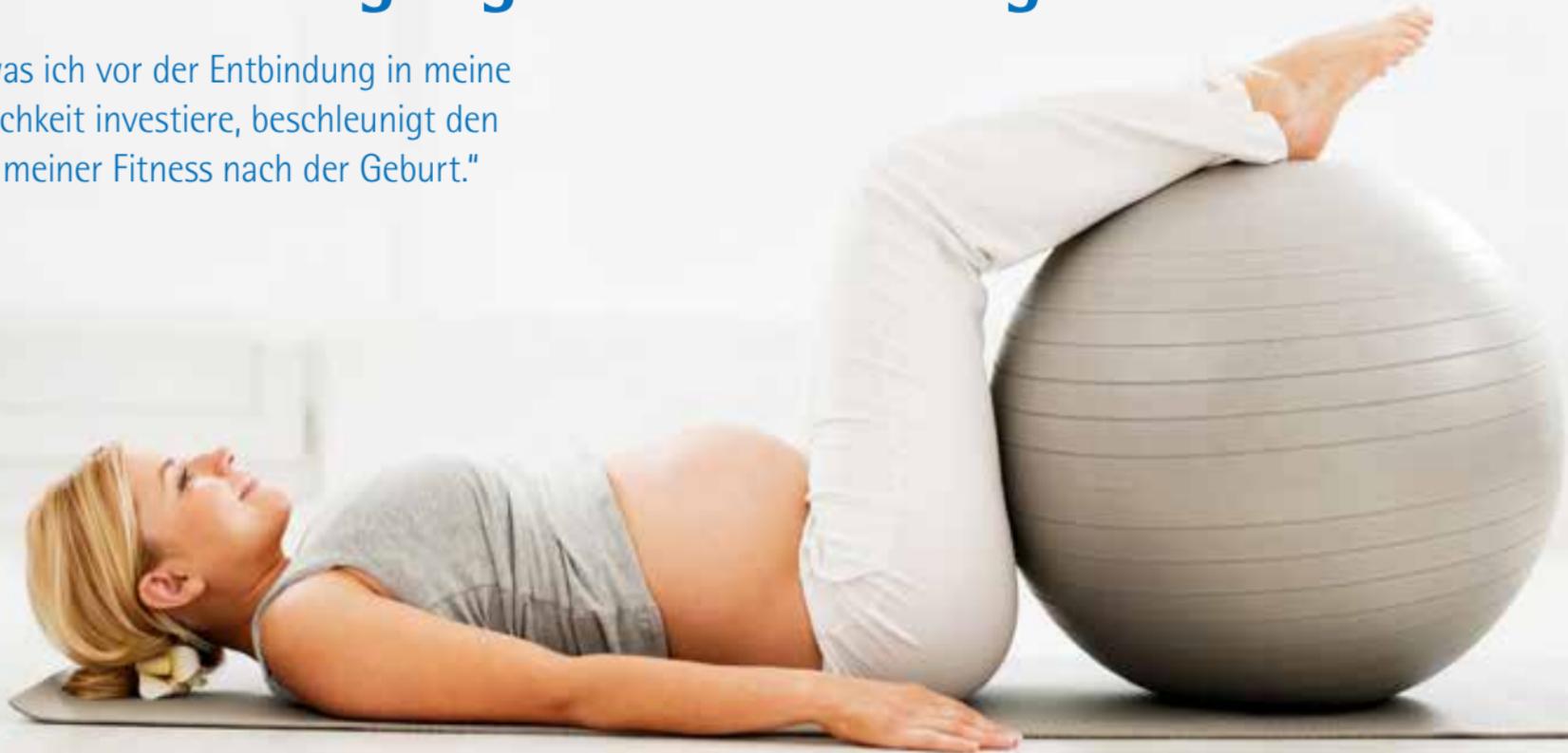


# Gesunde Bewegung in der Schwangerschaft

„Alles was ich vor der Entbindung in meine Beweglichkeit investiere, beschleunigt den Aufbau meiner Fitness nach der Geburt.“



# Gesunde Bewegung in der Schwangerschaft

Kursinhalt ist ein sanftes Muskelaufbauprogramm mit ruhigen Bewegungen für eine stabile, aufrechte Körperhaltung und eine beschwerdefreie Schwangerschaft.

Durch die ganzheitliche Betrachtung des gesamten Körpers und der muskulären Zusammenhänge können gezielt wirkungsvolle Veränderungen ausgelöst und dadurch Beschwerden reduziert werden.

Durch Dehnungsübungen bleibt die körperliche Flexibilität auch bei fortschreitender Schwangerschaft erhalten, was sich unter der Geburt bezahlt macht.

Weitere Infos und Termine finden Sie unter [rueckbildungsgymnastik-berlin.de](https://www.rueckbildungsgymnastik-berlin.de) und [www.kiezhebammen-steglitz.de](https://www.kiezhebammen-steglitz.de)

Zur Zeit findet der Kurs montags von 18:30 bis 19:30 Uhr bei den Kiezhebammen Steglitz, Grunewaldstr. 10, 12165 Berlin statt. Weitere Termine in Planung.

Umfang: 10 x 60 min, 1 mal pro Woche  
Teilnahmegebühr: 150 EUR  
Einstieg ist jederzeit möglich.

Sie erhalten von mir am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung und Quittung, die Sie bei der Krankenkasse einreichen können.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.  
Rufen Sie mich an unter 0175-4101584 oder schreiben Sie mir unter [info@rueckbildungsgymnastik-berlin.de](mailto:info@rueckbildungsgymnastik-berlin.de).



**Esther Engel**, geb. 1969, Mutter von 3 Kindern, Sporttherapeutin mit Schwerpunkt Rückenschule und Haltungverbesserung, Trainerin für Rückbildungs- und Schwangerschaftsgymnastik im Geburtshaus Steglitz/Schöneberg von 1999 bis 2021. Seit 2019 Fortbildungen für Hebammen (u.a. für den Deutschen Hebammenverband). Seit 2022 in der Praxis der Kiezhebammen Steglitz.