

Fit für zwei

Unser neuer Sportkurs
für Schwangere



Sport in der Schwangerschaft?! – Absolut!

*Weil du dich großartig fühlen und
bestens vorbereitet sein willst!*



Beschwerdefrei



Vorbeugung und Schutz



Leichtere Geburt



Für jedes Trimester



Expertenteam

Von deiner
Krankenkasse
bezuschusst!*



Unser pränatales Training kombiniert gezielte Übungen zur Aktivierung des Beckenbodens, sanftem Muskelaufbau, Herz-Kreislauf-Förderung und Entspannungseinheiten.

Beschwerdefrei durch die Schwangerschaft

Das Training kann Beschwerden wie Übelkeit, Rückenschmerzen und Kreislaufprobleme lindern.

Vorbeugung und Schutz

Studien zeigen, dass Bewegung in der Schwangerschaft Bluthochdruck, Schwangerschaftsdiabetes und depressive Verstimmungen verhindern kann.

Leichtere Geburt

Regelmäßiges Training kann den Geburtsverlauf verkürzen und erleichtern.

Für jedes Trimester geeignet

Unser Kurs passt sich euren Bedürfnissen in jeder Phase der Schwangerschaft an und wird von unserem Expertenteam aus Physio- und Sporttherapeutinnen begleitet.



0781/125550130



info@rehazentrumoffenburg.de



www.rehazentrumoffenburg.de



Kronenplatz 1
77652 Offenburg

Start: 13.01.2025
Montags 9 & 18 Uhr

Dauer: 8 Termine à 60 min

Gebühr: Einmalig 139 €*

*Unser Kurs ist unter der Bezeichnung "Schwangerschaftsgymnastik (Ganzkörperkräftigung in der Schwangerschaft) ein nach §20 SGB V zertifizierter Präventionskurs der von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% erstattet wird. Der genaue Betrag variiert je nach Krankenkasse.