# Gymnastik für Schwangere

## offener Kurs - o h n e Anmeldung

**(1,5h = 8,00 Euro)**

**Kursleiterin: Frau Susanne Haal**

**Mittwoch von 11:00 – 12:30 Uhr NUR NOCH BIS Dezember 2009**

**NEU NEU NEU ab Januar 2010**

**Mittwoch von 14:15 – 15 :45 Uhr**

**GELBER Kursraum, Paul-Robeson-Straße 37**

Schwangerengerechte Übungen zur Kräftigung
des Rückens und des Beckenbodens nach Benita Cantieni,
Lockerungsübungen mit Tanzelementen vor allem für Becken und Rücken,
Atmungs- und Entspannungsübungen.