

Yoga für Schwangere

Yoga kann in dieser Zeit die inneren und äußeren Veränderungen der Schwangeren positiv unterstützen. Auch werdende Mütter, für die Yoga neu ist, werden schnell die wohltuende Veränderung in Ihrem Körper spüren. Yogaübungen, die dem Körper Kraft und Energie geben und den körperlichen Veränderungen der schwangeren Frauen angepasst sind. Auch Atemübungen für die Konzentration und Entspannungsübungen sind wichtiger Bestandteil der Stunden.

TERMINE:

Donnerstag	11:30 - 12:30	Water
Sonntag	12:00 - 13:00	Yoga

SPORTSTÄTTEN:

Water Gym[Water]



Inheidener Str. 64

Yoga Gym[Yoga]



Inheidener Str. 64

WEITERE INFOS:

Sportcenter Bornheim
Inheidener Str. 64, 60385 Frankfurt
Tel. 069 9450720
Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de