

ab 20. SSW
6 Abende
Kosten: 120€



*Gönne dir Zeit zum Durchatmen,
Bewegen und Spüren*

Was

In der Schwangerschaft verändert sich dein Körper – Grow & Flow unterstützt dich dabei, Kraft & Beweglichkeit zu fördern und Vertrauen in dich selbst zu finden.

Mit gezielten Übungen stärkst du deinen Körper, Beckenboden & Haltung – damit bereitest du dich körperlich optimal auf die Geburt vor.

Inklusive Mini Guide:

“Bewegt wachsen – Wohlfühlen in der Schwangerschaft”

Wo

Standort Gresten
Schulstraße 15

Wann

Frühling 1	Sommer 1
12.3.-16.4.2026	21.5.-2.7.2026
17:00-18:15	17:00-18:15

- Anmeldung
- “Nachricht” an *Magdalena*
- 0664 3456370