

# Das Kursprogramm der Elternschule - Bewegung in der Schwangerschaft

## Übersicht

- [Yoga für Schwangere am Freitag](#)
- [Yoga für Schwangere am Montag](#)
- [Pilates in der Schwangerschaft](#)
- [Rückentraining für Schwangere](#)
- [Aquafitness für Schwangere](#)
- [Craniosacrale Biodynamik für Schwangere](#)

## Anmeldung und Information

Telefon:	0761 / 270 - 31010
Montag bis Donnerstag:	9:00 - 12:00 Uhr
E-Mail:	<a href="mailto:elternschule@uniklinik-freiburg.de">elternschule@uniklinik-freiburg.de</a>

Eine Zusammenstellung der Kurse zu Bewegung in der Schwangerschaft (Termine, Leitung und Kosten) finden Sie [hier](#) .

## Yoga für Schwangere am Freitag

Yoga unterstützt Sie durch Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen in einem bewußten und gelassenen Umgang mit Ihrer Schwangerschaft und bringt Sie in liebevollen Kontakt mit Ihrem Baby. Termin: Freitag, 17:00 - 18:30 (6 \* 1,5 Stunden), weitere Informationen auf Anfrage.



## Yoga für Schwangere am Montag

Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Entspannung, innere Ruhe, Intuition, Hingabe, Öffnung und Sanftmut... Yoga trägt dazu bei, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen, die Zeit der Schwangerschaft bewusst und genussvoll zu erleben. Termin: Montag, 16:30 - 18:00 Uhr (6 \* 1,5 Stunden). Weitere Informationen auf Anfrage.



## Pilates in der Schwangerschaft

Das Ganzkörpertraining auf die "Umstände" ausgerichtet, übt Körperwahrnehmung, Atmung, stärkt die Haltungsmuskulatur, fördert Beweglichkeit und Koordination, entlastet die Wirbelsäule und stabilisiert die Gelenke.

Termin: Donnerstag, 18:35 - 19:35  
Uhr (6 \* 1 Stunde)

Weitere Informationen auf Anfrage.



## Rückentraining für Schwangere

Durch die schwangerschaftsbedingten Umstellungsprozesse kommt es zu Veränderungen an Knochen, Bindegewebe, Muskulatur, Haltung und Körpergefühl. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam schwitzen und unter qualifizierter Anleitung Schmerzen vermeiden bzw. entgegentreten, die Körpermitte mobilisieren und stärken sowie Alltagsbewegungen schulen.

Termin: Dienstag, 19:45 - 21:45 Uhr  
(6 \* 1 Stunde)

Weitere Informationen auf Anfrage.



### Aquafitness für Schwangere

Während der Schwangerschaft ist die Bewegung im Wasser besonders wohltuend. Durch Fehlhaltungen verursachte Rückenschmerzen werden gelindert, Verspannungen und Verkrampfungen werden gelöst.

Termin: Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr  
(6 \* 1 Stunde) Dienstag,  
17:00 - 18:00 Uhr (6 \* 1  
Stunde)

Weitere Informationen auf Anfrage.



### Craniosacrale Biodynamik für Schwangere

Mit der Quelle des Lebens verbunden sein, den Ursprung des Seins finden. Die innere Weisheit führt uns zu unseren ureigensten Lebenskräften zurück, wodurch Selbstregulation auf allen Ebenen stattfinden kann. Wie können Schwangerschaftsbeschwerden aufgelöst werden und wie kann ich mich auf die Geburt vorbereiten? Informationen und Übungen auch für Babys.

Termin: Mittwoch, 18:15 - 19:30 Uhr  
(2 \* 75 Minuten)

Weitere Informationen auf Anfrage.

