

Online-Seminar **Gesund bewegt durch die Schwangerschaft**



mit Christine Katharina Raps

(M.Sc. Bewegung und Gesundheit)

Donnerstag, 30.01.2025

19.00 – 20.30 Uhr

Aktiv sein in der Schwangerschaft ist genauso wichtig wie die bedarfsgerechte Ernährung.

Bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf ist Bewegung wünschenswert und bringt viele Vorteile für Mutter und Baby.

Welche Bewegungsarten empfehlenswert sind und wie Frau mehr Bewegung in den Alltag bringen kann, wird anhand von praktischen Übungen gezeigt.

Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden i. d. Opf. stattfindet.

Die Veranstaltung findet **online** über die Kommunikationsplattform webex statt. Da gemeinsam auch Übungen und Bewegungsanregungen durchgeführt werden, wäre die Teilnahme mit Kamera optimal.

Der Link kommt direkt vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Kemnath