

Yoga in der Schwangerschaft

Sanfte Bewegung für mehr Balance in der Schwangerschaft

Der Kurs bietet sanfte Yogaübungen, abgestimmt auf die Bedürfnisse während der Schwangerschaft. Durch gezielte Dehn und Kräftigungsübungen werden Rücken, Becken und Schulter gestärkt, die Atmung gefördert und Verspannungen gelöst.

Für alle Fitnesslevel geeignet.
Bringen Sie bitte eine Matte mit.

Termin: **Mo 11.05.2026 von 18 – 19:30 Uhr**

Referentin: Leandra Därr
Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB

Kosten: Keine - Der Kurs wird durch das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen-Würzburg gefördert.

Ort: Haus der Vereine
In den Räumen der Krabbelstube
Kirchberg 10 | 97273 Kürnach



Hinweis: Bitte eigene Matten mitbringen

Anmeldung: Per Mail, Telefon oder WhatsApp
Bitte bis 07.05.2026 im Familienstützpunkt

Kontakt: Familienstützpunkt Kürnach
Denise Montedoro
Kirchberg 11a, 97273 Kürnach
☎ 09367 – 90 69 55 o. 0160 – 96 25 13 29
✉ familie@kuernach.de