

## **Gesund durch die Schwangerschaft: Kurs für werdende Mütter in Warthausen**

Kurs für Schwangere beim TSV Warthausen: „Gesundheit durch Bewegung“ von 11. September bis 23. November.  
Jetzt anmelden!

In Warthausen geht es hoch her für werdende Mütter, die fit und gesund durch ihre Schwangerschaft kommen möchten. Der TSV Warthausen bietet ab dem 11. September einen speziellen Kurs an, der unter dem Titel „Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft“ bekannt ist. Angesprochen werden Frauen, die sich in der 12. Schwangerschaftswoche oder später befinden. Die wöchentlichen Treffen finden jeden Mittwoch von 17.45 Uhr bis 19 Uhr in der Turn- und Festhalle statt und reichen bis zum 23. November.

Der Kurs umfasst insgesamt zehn Abende, in denen die Teilnehmerinnen lernen, wie sie ihre Fitness in der Schwangerschaft aufrecht erhalten können. Dies geschieht durch speziell entwickelte Übungen, die darauf abzielen, das Wohlbefinden von Mutter und Kind zu fördern. Besonders hervorzuheben ist, dass jede Teilnehmerin die Intensität der Übungen selbst bestimmen kann. Dies ermöglicht es Schwangeren, die für sie angenehmste Form der Bewegung zu wählen und sich dabei selbst nicht zu überfordern.

### **Teilnehmer und Kosten**

Ein weiterer Vorteil des Kurses ist die Möglichkeit, sich mit anderen werdenden Müttern auszutauschen. Solche sozialen Kontakte können in der oft emotionalen Zeit der

Schwangerschaft sehr wertvoll sein. Oftmals fühlen sich Schwangere isoliert oder unsicher, und der Austausch mit Gleichgesinnten kann dabei helfen, Ängste abzubauen und Informationen zu teilen.

Die Kosten für Teilnehmerinnen betragen 80 Euro, während Mitglieder des TSV Warthausen nur 60 Euro zahlen. Viele Krankenkassen erstatten zudem die Kursgebühr, was den Zugang zur Gesundheitsförderung während der Schwangerschaft erleichtert.

## **Anmeldung und weitere Informationen**

Die Anmeldung erfolgt direkt bei der Kursleiterin Julia Rimmele, die per E-Mail unter [email protected] kontaktiert werden kann. Für weitere Informationen steht zudem die Homepage des TSV Warthausen zur Verfügung, die unter [www.tsv-warthausen.de](http://www.tsv-warthausen.de) erreicht werden kann. Dort findet man auch die Rubrik „Fitness und Gesundheitssport“, die Auskunft über die genauen Inhalte des Kurses gibt.

In Zeiten, in denen Bewegung und Gesundheit immer wichtiger werden, bietet dieser Kurs eine hervorragende Gelegenheit für Schwangere, etwas Gutes für sich und ihr Baby zu tun. Die Verbindung aus Fitness und sozialer Interaktion macht diesen Kurs zu einem vielfältigen Angebot, das Schwangeren eine vergnügliche und gesunde Zeit während ihrer besonderen Lebensphase ermöglicht.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass der Kurs nicht nur eine wertvolle Förderung für die körperliche Gesundheit darstellt, sondern auch einen sozialen Mehrwert bietet. Die Workshops helfen Schwangeren, eine aktive Rolle in ihrer Gesundheitsförderung zu übernehmen. Dies kann sich langfristig positiv auf das Wohlbefinden der Mütter und der werdenden Kinder auswirken und stellt somit ein wichtiges Angebot in der Gemeinde dar.

# **Die Bedeutung von Bewegung in der Schwangerschaft**

Bewegung während der Schwangerschaft spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit von Mutter und Kind. Studien zeigen, dass regelmäßige körperliche Aktivität viele Vorteile bietet, wie zum Beispiel die Reduzierung von Schwangerschaftsbeschwerden, die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und die Unterstützung einer schnelleren Rückbildung nach der Geburt. Laut der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) wird moderate Bewegung für schwangere Frauen empfohlen, da sie auch einen positiven Einfluss auf die Entwicklung des Babys hat.

Einige der häufigsten Beschwerden während der Schwangerschaft sind Rückenschmerzen, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen. Diese Probleme können durch gezielte Übungen, wie sie im Kurs „Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft“ vermittelt werden, gelindert werden. Zudem kann regelmäßige Bewegung das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes reduzieren und das Herz-Kreislauf-System stärken.

## **Aktuelle Statistiken zur Schwangerenfitness**

Laut einer Umfrage des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2020 haben nur etwa 30% der schwangeren Frauen in Deutschland in der Schwangerschaft regelmäßig Sport oder Fitnessprogramme verfolgt. Diese Zahl ist im Vergleich zu den Empfehlungen von Ärzten deutlich niedrig. Während der Schwangerschaft wird eine moderate Ausübung von Sportarten wie Schwimmen, Yoga oder auch spezifischen Fitnesskursen angeraten.

Das Bewusstsein für die Wichtigkeit der körperlichen Aktivität während der Schwangerschaft wächst jedoch. Eine Umfrage der Techniker Krankenkasse (TK) ergab, dass immer mehr Frauen,

da sie sich über die gesundheitlichen Vorteile informieren, an Fitnesskursen für Schwangere teilnehmen. Diese Kurse bieten nicht nur körperliche Übungen, sondern auch wertvolle Informationen zu Ernährung, Entspannungstechniken und psychischer Gesundheit.

## **Die Rolle von Kursen wie dem des TSV Warthausen**

Kurse wie „Gesundheit durch Bewegung in der Schwangerschaft“ sind nicht nur eine wertvolle Gelegenheit für Frauen, die eigenen Fitnessziele zu verfolgen, sondern bieten auch einen sozialen Austausch. Viele Frauen fühlen sich in dieser besonderen Zeit oft isoliert, und der Kontakt zu anderen werdenden Müttern kann emotional unterstützend wirken.

Darüber hinaus sind solche Kurse häufig so gestaltet, dass sie auf die speziellen Bedürfnisse schwangerer Frauen eingehen. Die Kursleiter sind meist ausgebildete Fachkräfte, die nicht nur Übungen anleiten, sondern auch auf individuelle Gesundheitsfragen eingehen können. Dieser integrative Ansatz fördert das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit während der Schwangerschaft, was letztendlich sowohl der Mutter als auch dem Kind zugutekommt.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**