

Yoga hält Schwangere fit

Sachsenhausen. Frauen, die während der Schwangerschaft körperlich aktiv sind, leiden weniger an Müdigkeit, Rückenschmerzen, Krampfadern und verkraften die Geburt besser und mit weniger Schmerzmitteln als Frauen, die sich nicht sportlich betätigen. Das ist das Ergebnis einer Studie der Sporthochschule Köln. Also, Schwangere, aufraffen und den speziell auf Schwangere ausgerichteten Kurs im Yogahaus in der Grutzkowstraße 67 belegen. Dieser startet am Freitag, 21. Oktober. Trainiert

wird an acht Abenden immer von 18.15 bis 19.15 Uhr. Die Teilnahme kostet 100 Euro. Für Frauen, die bereits entbunden haben, gibt es im Rückbildung für Mamas. Die Yoga-Übungen kräftigen den Beckenboden, die Bauchmuskulatur und bieten einen körperlichen und geistigen Ausgleich zum Alltag. Kursstart ist am Donnerstag, 20. Oktober. An acht Vormittagen von 10.15 bis 11.15 Uhr sind Übungsstunden. Die Kosten betragen 100 Euro. Anmeldung unter Rufnummer 0178/3200295. *red*