

## 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 02.03.2026 von 18 – 19:30 Uhr**
- Referentin: Leandra Därr  
Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB
- Kosten: 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 26.02.2026 im Familienstützpunkt
- Kontakt: Familienstützpunkt Kürnach  
Denise Montedoro  
Kirchberg 11a, 97273 Kürnach  
☎ 09367 – 90 69 55 o. 0160 – 96 25 13 29  
✉ [familie@kuernach.de](mailto:familie@kuernach.de)