

Der Familienstützpunkt Marktoberdorf informiert:



Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Kaufbeuren



Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft

Online Vortrag - in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren

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.

Referentin: Lina Meese, Sportwissenschaftlerin

Termin: Donnerstag, 02.11.23, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: online

Kosten: kostenlos

Anmeldung:

Bis spätestens 26.10.2023 über:

www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie

Ansprechpartnerin Ernährung am AELF Kaufbeuren

Sabine Schäfer, Dipl.oec.troph.Tel. 08341 9002-0 oder -1210,

poststelle@aelf-kf.bayern.de