



Pilates für Schwangere

Kurs / Workshop

Pilates für Schwangere

Pilates in der Schwangerschaft ist ein aktiver Ausgleich für die zusätzliche Belastung einer Schwangerschaft.

Mit diesem Ganzkörpertraining bleibst du fit und stärkst gleichzeitig die Verbindung zu deinem Körper.

Pilates bringt viele positive Effekte mit sich: du beugst Rückenschmerzen vor, trainierst deinen Beckenboden, was die Rückbildung später erleichtert, du stärkst deinen Gleichgewichtssinn und übst dich aktiv in Entspannung, denn ähnlich wie beim Yoga hängen der Atem und die Bewegung ganz eng zusammen.

Es ist die perfekte sportliche Ergänzung in der Zeit deiner Schwangerschaft, um dich körperlich zu stärken, auf die Geburt und auch ein Stück weit auf deine Rückbildung vorzubereiten.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung:

Inga Thiem

E-Mail: inga_thiem@gmx.de

Ansprechperson:

Standort Elberfeld

Tel: +49 202 763676

Wann?

Termin(e)

10.03.2025 - 05.05.2025, montags 18:00 bis 19:00 Uhr

Angebotstermin

Von 10.03.2025 (18:00 Uhr) bis 05.05.2025 (19:00 Uhr)

Wo?

Geburtshaus Elberfeld

Hainstraße 12

42109 Wuppertal

E-Mail: team@geburtshaus-wuppertal.de

Alter des Kindes

vor der Geburt

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Kosten des Angebots

74.00 €

Durchführende Organisation

Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

Telefon

+49 202 763676

Email

team@geburtshaus-wuppertal.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

Telefon

+49 202 763676

Email

team@geburtshaus-wuppertal.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)