



© Pixel-Shot - AdobeStock.com

Aquafitness für Schwangere

KURS / WORKSHOP, GRUPPENANGEBOT

In diesem Kurs lernt Ihr Euren Beckenboden schon in der Schwangerschaft kennen und bewusst anzuspannen, was Euch bei der Geburt helfen kann. Es gibt eine Ausdauer und Kraft Einheit und auch immer etwas zur Entspannung. Neben dem Sport bekommt Ihr auch immer wieder neue Alltagstipps, wie Ihr die Zeit Eurer Schwangerschaft beschwerdefrei genießen könnt.

Sport und Bewegung, gerade im Wasser, fördern Euer Wohlbefinden und lindern die typischen Schwangerschaftsbeschwerden. Es bereitet Euch auf die Geburt vor und ihr lernt gleich schon mal andere werdende Mamas kennen.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Caroline Perrin

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

vor der Geburt

MEHRSPRACHIGKEIT

Deutsch und zusätzlich:
Englisch

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Von 05.02.2025 (18:30 Uhr) bis (Uhr)

TERMIN(E)

fortlaufender Kurs im Sauerlandspritz Sundern
(Bewegungsbad) immer Mittwochs von
18:30-19:15 Uhr

ADRESSE

DU & ich Starke Mitte - Starke Mama
Freiheitsmühle 7
59846 Sundern (Sauerland)

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Melde Dich bei Interesse gerne per Mail bei mir,
oder schreibe mir über meine Homepage

KOSTEN DES ANGEBOTS

10er Karte 120€ - jeder Aquakurs im
Sauerlandspritz ist damit besuchbar

Inklusion & Barrierefreiheit

RÄUMLICHE ZUGÄNGLICHKEIT

- Voll zugänglich für Rollstuhlfahrer:innen
- Behindertengerechtes WC
- Behindertengerechter Parkplatz

INHALTLICHE ZUGÄNGLICHKEIT

- keine Angabe

Durchführende Organisation

ADRESSE

**DU & ich Starke Mitte -
Starke Mama** Wildewiese 59846
Sundern (Sauerland)

KONTAKTPERSON

Caroline Perrin

TELEFON

01701811623

EMAIL

carolineperrin@gmx.de

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des
Anbieters](#)

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses
Anbieters](#)

Träger des Anbieters

KONTAKTPERSON

Caroline Perrin

TELEFON

01701811623

EMAIL

carolineperrin@gmx.de

ART DES TRÄGERS

Sonstiger Träger

LINK TRÄGER

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)
