



© Pixel-Shot - AdobeStock.com

Aquafitness für Schwangere

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Aquafitness für Schwangere

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

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Caroline Perrin

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

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

Angebotstermin

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

Wo?

DU & ich Starke Mitte - Starke Mama

Freiheitsmühle 7
59846 Sundern (Sauerland)

Trägerschaft

Wildewiese 12
59846 Sundern

Art des Trägers

Sonstiger Träger

Name Kontaktperson

Caroline Perrin

Telefon

01701811623

Email

carolineperrin@gmx.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)