



Familienportal „Guter Start NRW“

Herzlich Willkommen!



Fit in der Schwangerschaft

Gruppenangebot

Fit in der Schwangerschaft

Ein Fitness - Kurs für werdende Mütter

Sport kann das persönliche Wohlbefinden der Schwangeren und den Verlauf der Schwangerschaft positiv beeinflussen und sich ebenso im Hinblick auf die Geburt unterstützend auswirken. Auch die Babys profitieren von der Bewegung. Die Kursleiterin Janna Gilbert bietet Samstagsvormittags ein schwangerschaftsgerechtes Fitnessprogramm mit Einflüssen aus Yoga, Pilates und Physiotherapie an. Die eineinhalbstündigen Termine beinhalten 60 Minuten Sport sowie Hintergrundwissen zu körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft und Praxis-Tipps für den Alltag zu den Themen „Beckenboden“, „Haltung“, „Atmung“ und „Entspannung“.

Die Teilnahme ist ab der 12.SSW möglich, bei Risikoschwangerschaften nur mit ärztlicher Erlaubnis.

Mitzubringen:

Trinkflasche mit Wasser

Handtuch

Stoppersocken/Turnschlappchen (ggf. barfuß)

Samstags, 22.03., 29.03., 12.04., 26.04., 03.05., 10.5. 2025, 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der ev.- ref. Kirchengemeinde Lage, „Atelier“ -1.OG, Lange Str.70, 32791 Lage

Was?

Art des Angebots

Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Janna Gilbert, Physiotherapeutin und sekt. Heilpraktikerin

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

Samstags, 22.03., 29.03., 12.04., 26.04., 03.05., 10.5. 2025, 09:30 - 11:00 Uhr

Angebotstermin

Von 22.03.2025 (09:30 Uhr) bis 22.03.2025 (11:00 Uhr)

Wo?

**Gemeindehaus der ev. ref.
Kirchengemeinde Lage**

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

TN-Zahl: 8 -10 Frauen

Anmeldung bis 12.03.25

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Gebühr: 66,00€

Durchführende Organisation

Lippische Landeskirche

Leopoldstraße 27
32756 Detmold

Name Kontaktperson

Evangelische Familienbildung

Telefon

05231 976 670

Email

familie@Lippische-Landeskirche.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Lippische Landeskirche

Leopoldstr. 27
32756 Detmold

Telefon

05231 976 670

Email

familie@lippische-landeskirche.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)