



Fitness in der Schwangerschaft

Kurs / Workshop

Fitness in der Schwangerschaft

Fitness in der Schwangerschaft erhält die Beweglichkeit, stärkt die Muskeln und schützt somit Knochen und Gelenke. Beschwerden wie Rückenschmerzen und Wassereinlagerungen in den Beinen wird vorgebeugt. Die natürlichen Bewegungsreize fördern die geistige und körperliche Entwicklung ihres Kindes positiv. Außerdem üben Sie schon einmal das Atmen unter Belastung vor der Geburt. Jede Stunde beginnt mit einem lockeren Aufwärmen, was dann über den Ausdauerbereich in die Kraftübungen übergeht. Am Ende der Stunde wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt und es besteht noch Zeit zur Entspannung. Es sind keine Vorkenntnisse, besonderes Taktgefühl oder Koordination notwendig. Nur Spaß an Bewegung und den Wunsch, etwas für sich und das Kind zu tun, sollten Sie mitbringen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Anne Eggenstein

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

Bezüglich einer aktuellen Terminauskunft, informieren Sie sich bitte auf der Webseite oder bei dem Anbieter.

Wo?

Familienforum Katharina

Mozartstraße 26
59423 Unna

Trägerschaft

Katharinen-Hospital gGmbH

Obere Husemannstraße 2
59423 Unna

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Telefon

02303 100 0

Email

info@katharinen-hospital.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)