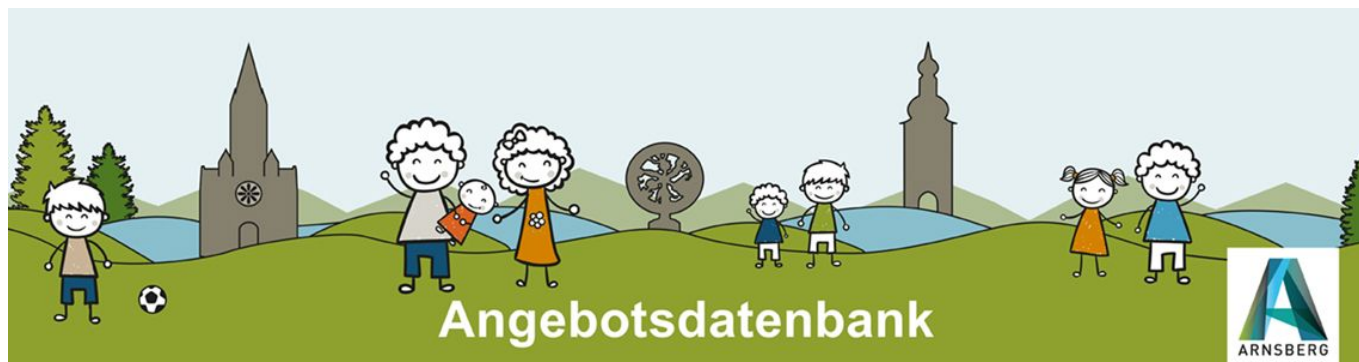




Pilates für Schwangere - Elternschule (Klinikum Hochsauerland)

Gruppenangebot

Pilates für Schwangere - Elternschule (Klinikum Hochsauerland)

Das Pilates-Training, eine Mischung aus Yoga, Gymnastik, Stretching und asiatischem Kampfsport, zielt nicht darauf aus, große Muskelpakete zu entwickeln. Vielmehr trainiert es die tief liegende Muskulatur und den Beckenboden – es entsteht ein Kraftgürtel um LWS und Kreuzbein. Sobald der Uterus wächst, das Körpergewicht ansteigt, unterstützt dieser Kraftgürtel den Rumpf und hält die Wirbelsäule aufrecht. Durch die tiefe Atmung in den Brustkorb und das komplette Ausatmen, wird eine hohe Sauerstoffaufnahme erreicht. Diese erlernte, bewußte Atmung kann auch das Gefühl von Kurzatmigkeit am Ende der Schwangerschaft vermeiden. Die erlernte Kontrolle des Beckenbodens und der Atmung, wirkt unterstützend bei der Geburt. Frauen, die bereits Erfahrung mit Pilates haben, können ihr Training mit angepassten Übungen fortsetzen. Frauen ohne Pilates-Kenntnisse, empfehlen wir einen leichten Einstieg in unser angepasstes Training ab frühestens 15. SSW. Generell sollte jedes Training mit Ihrem betreuenden Arzt abgesprochen werden!

Was?

Art des Angebots

Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Steffi Plümper-Little

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

jeweils 10x45 Minuten

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Klinikum Hochsauerland - Elternschule

Stolte Ley 9
59759 Arnsberg

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

99,00 € für 10 Einheiten

Durchführende Organisation

Klinikum Hochsauerland - Elternschule

Stolte Ley 9
59759 Arnsberg

Name Kontaktperson

Ruth Baukmann

Telefon

02932 952 222390

Email

elternschule@klinikum-hochsauerland.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Klinikum Hochsauerland GmbH

Goethestraße 15
59755 Arnsberg

Art des Trägers

Freier Träger

Name Kontaktperson

Richard Bornkeßel

Telefon

02932 980-0

Email

info@klinikum-hochsauerland.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)