



Fit durch die Schwangerschaft

Kurs / Workshop

Fit durch die Schwangerschaft

In der Schwangerschaft leistet der Körper Schwerarbeit!

Um diese schöne Zeit genießen zu können, bietet dieser Kurs ein gezieltes Ganzkörpertraining an. Die durchgeführten Übungen stärken die Muskulatur um Verspannungen zu verhindern bzw. zu beseitigen. Der Stoffwechsel, die Herzfähigkeit und die Atmung werden unterstützt. Durch den Einsatz von Atem- und Entspannungstechniken kommt ihr entspannt durch die Schwangerschaft und gut vorbereitet durch die Geburt.

Wichtig ist die richtige Ausführung der Übungen und der Spaß an der Bewegung!

Zum Einsatz kommen unterschiedliche Kleingeräte und zur Motivation trainieren wir mit Musik!!

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Sabine Merschmann

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

5 Termine Montag abends

weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Familienbande:

<https://www.familienbande-kamen.de/familienbildungsstae.html>

Wo?

Familienbildungsstätte der Familienbande Familiennetzwerk Kamen e.V.

Bahnhofstraße 46
59174 Kamen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Telefon: 02307/28505-10

E-Mail: info@familienbande-kamen.de

Kosten des Angebots

60 Euro pro Teilnehmer

Durchführende Organisation

Familienbildungsstätte der Familienbande Familiennetzwerk Kamen e.V.

Bahnhofstr. 46
59174 Kamen

Name Kontaktperson

Silke Gasch / Nina Stollmann

Telefon

02307/ 2850510

Email

info@familienbande-kamen.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Familienbande Familiennetzwerk Kamen e.V.

Bahnhofstr. 46
59174 Kamen

Art des Trägers

Freier Träger

Name Kontaktperson

Tanja Brückel / Christiane Fuest

Telefon

02307/ 2850510

Email

info@familienbande-kamen.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)