



Fit durch die Schwangerschaft - Schwangerenfitness mit Pilates-Elementen

Kurs / Workshop

Fit durch die Schwangerschaft - Schwangerenfitness mit Pilates-Elementen

Auch und gerade während der Schwangerschaft gilt "Wer rastet, der rostet!" "Fit durch die Schwangerschaft" ist eine schonende, aber dennoch schweißtreibende Kombination aus klassischer Fitness, Pilates, Rückentraining und Beckenbodentraining. Die regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das seelische Wohlbefinden, sondern unterstützt auch den Körper bei der Geburt. Das ganzheitliche Training fördert die Beweglichkeit und stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie das Immunsystem. Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit minimiert werden; die Verdauung verbessert sich, das Diabetes-Risiko sinkt, Schlafstörungen werden verringert.

ELTERN-SCHULE UND GESUNDHEITZENTRUM
DER ST. BARBARA-KLINIK HAMM GMBH



Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Julia Augat, Tel. 01 72 / 2 72 59
66, Mail: mamiself.julia@gmail.com

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

Die aktuellen Termine finden Sie in unserem Veranstaltungskalender auf www.eug-hamm.de

Wo?

St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gruppenraum 1, Haus 5/EG

Am Heessener Wald 1
59073 Hamm

Anmeldung

Anmeldung erforderlich
Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

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



Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Tel. 01 72 / 2 72 59 66 oder per Mail an
mamiself.julia@gmail.com

Kosten des Angebots

79,00 € / 8 Termine

Durchführende Organisation

Elternschule und Gesundheitszentrum der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Am Heessener Wald 1
59073 Hamm

Name Kontaktperson

Julia Augat

Telefon

Tel. 01 72 / 2 72 59 66

Email

mamiself.julia@gmail.com

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)