



## Familie vor Ort

Das zentrale Informationsportal für Familien in Bottrop



## Step & Fit - FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Kurs / Workshop

### Step & Fit - FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Das Step&Fit Konzept ist ein schwangerschaftsbegleitender Kurs zur Gesundheitsförderung der Frau und Geburtsvorbereitung.

Das sanfte Herz-Kreislauftraining ist speziell auf die Bedürfnisse einer schwangeren Frau zugeschnitten. Es beinhaltet spezifische Schwangerschaftsgymnastikübungen, stärkende und regulierende Kursinhalte für die Fitness des gesamten Muskelapparates, sowie Atem- und Entspannungsübungen für den Körper und Geist.



### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

Jennifer Steinhausen

#### Alter des Kindes

vor der Geburt

### Wann?

#### Termin(e)

Der gesamte Step &Fit-Kurs umfasst in der Regel fünf Trainingseinheiten.

### Wo?

#### Elternschule am Marienhospital Bottrop

Josef-Albers-Straße 70  
46236 Bottrop

### Anmeldung

#### Anmeldung erforderlich

Ja

#### Weitere Angaben zur Anmeldung

[Step&Fit - Kurse und Angebote für die Frühe Hilfen](#)



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



[Schwangerschaft | Elternschule am Marienhospital Bottrop \(elternschule-mhb.de\)](#)

## Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

## Kosten des Angebots

Die Kosten für den Step &Fit Kurs belaufen sich auf 15€ pro Sporteinheit.

Gerne können Sie bei Ihrer Krankenkasse nachfragen, ob diese sich an den Kosten beteiligt oder diese übernehmen kann.

## Durchführende Organisation

### Elternschule Marienhospital Bottrop

Josef- Albers- Straße 70  
46236 Bottrop

### Name Kontaktperson

Jennifer Steinhausen

### Telefon

017685905920

### Email

[kontakt@elternschule-am-mhb.de](mailto:kontakt@elternschule-am-mhb.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### Kath. Kirchengemeinde Propstei St. Cyriakus

Brauerstraße 21  
46236 Bottrop

### Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

### Name Kontaktperson

Propst Paul Neumann

### Telefon

02041 68 73 40

### Email

[propst.neumann@st-cyriakus.de](mailto:propst.neumann@st-cyriakus.de)

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)