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

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

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers