



## Fit in der Schwangerschaft (FidS)

KURS / WORKSHOP

### Fit in der Schwangerschaft - FidS

FidS ist ein Ganzkörpertraining was den typischen Schwangerschaftsbeschwerden (Übelkeit, Wassereinlagerungen, schnelles Zunehmen) entgegenwirkt.

Gerade bei Gestationsdiabetes ist Bewegung enorm wichtig.

Mit dem Training wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und unterschiedliche Übungen schulen die Kraft und die Beweglichkeit.

Sie werden staunen, was noch alles in der Schwangerschaft möglich ist.

Der Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen von der 14. SSW bis zum 9. Schwangerschaftsmonat, wenn keine Beschwerden bestehen.

Bitte vorher Ihren Arzt dazu befragen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und etwas zu trinken.

### Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Petra Weis

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

vor der Geburt

### Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

ADRESSE

Lichtblicke Bardenberg

Dorfstraße 1

52146 Würselen

TERMIN(E)

mittwochs 16:45 bis 17:45 Uhr

## Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

KOSTEN DES ANGEBOTS

VHS: 5 Termine 28,-€

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

## Durchführende Organisation

ADRESSE

**Lichtblicke Bardenberg**  
Dorfstraße 1 52146 Würselen

KONTAKTPERSON

Petra Weis

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

TELEFON

01778408719

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

EMAIL

[info@petra-weis.de](mailto:info@petra-weis.de)

## Träger des Anbieters

ADRESSE

**Lichtblicke Bardenberg**  
Dorfstraße 1 52146 Würselen

KONTAKTPERSON

Petra Weis

ART DES TRÄGERS

Sonstiger Träger

TELEFON

01778408719

LINK TRÄGER

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

EMAIL

[info@petra-weis.de](mailto:info@petra-weis.de)