



## Tanz dich Fit

Gruppenangebot

### Tanz dich Fit

Hebammenpraxis am Mescheder Krankenhaus

#### Tanz Dich Fit

Tanzen macht Spaß und hilft Körper und Geist. Tanz dich glücklich durch die Schwangerschaft und als junge Mama mit deinem Baby!

Mit einer leicht erlernbaren Tanzchoreografie, auch für unerfahrene Tänzerinnen geeignet, aktivierst du den Beckenboden, verbesserst deine Körperhaltung und steigerst deine Ausdauer.. Die Tanzbewegungen helfen dir dabei, Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen und zu lindern. Beim Tanzen geht es nicht nur um den Bauch, auch der Oberkörper, die Schultern, Arme, Beine und Füße werden mitbewegt und gestärkt. Du bist weniger müde, hast mehr Energie und Wohlbefinden in der Schwangerschaft und als junge Mama. Tanz dich Fit ist eine gute körperliche Vorbereitung auf die Geburt außerdem Aufbau und Kräftigung der Muskulatur nach der Geburt.

Die bewusste Körperhaltung vermittelt dir Selbstvertrauen mit deinem sich verändernden Frauenkörper. Durch die Körperhaltung und die Streckung im Oberkörper kann sich deine Lunge frei entfalten. Die fördert die Sauerstoffversorgung für dich und dein Kind.

Sei du selbst und hab Spaß, wenn wir uns zur Musik ( Latin, Pop, ...) bewegen. Dein Wohlfühl-Tanz-Workout mit ganz viel Freude, Herz und nebenbei automatisch mehr Beweglichkeit und Fitness.

Das Tanzen mit anderen schwangeren Frauen fördert den Austausch und stärkt somit dein Selbstbewusstsein. Die jungen Mamas können sich ebenfalls austauschen und haben vielleicht schon den ein oder anderen Tipp für die Schwangeren. Gemeinsam Tanzen macht Spaß.

Kursdauer: 5x1 Stunde

#### Wo?

#### Hebammenpraxis am Mescheder Krankenhaus

Schederweg 12  
59872 Meschede

## Was?

### Art des Angebots

Gruppenangebot

### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

### Kursleitung/Ansprechperson

erfahrene Tanzlehrerin

### Alter des Kindes

vor der Geburt, 0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre,  
altersunabhängig

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

Kursgebühr: 50 € für 5x1 Kursstunde

## Durchführende Organisation

### Hebammenpraxis am Mescheder Krankenhaus

Schederweg 12  
59872 Meschede

### Name Kontaktperson

Kerstin Bigge, Christina Richter, Nadine Rüter, Melina  
Kramer

### Telefon

0291- 202422370

### Email

[hebammen-hsk@gmx.de](mailto:hebammen-hsk@gmx.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)