



## Aufwachsen in Wuppertal



STADT WUPPERTAL / JUGENDAMT

### Geburtsvorbereitender Bewegungskurs für Frauen - Sportliche Geburtsvorbereitung ab der 20. SSW

Kurs / Workshop

## Geburtsvorbereitender Bewegungskurs für Frauen - Sportliche Geburtsvorbereitung ab der 20. SSW

Dieser spezielle Kurs für Frauen vereint klassische Geburtsvorbereitung und ganzheitliche Bewegung in der Schwangerschaft.

Neben den Informationen zum Schwangerschafts- und Geburtsverlauf liegt in diesem Kurs ein Schwerpunkt auf sportlicher Bewegung und gezielter Körperarbeit. Denn ganzheitliche Bewegungen in der Schwangerschaft tragen dazu bei, die Körperwahrnehmung und das Selbstvertrauen der Frau in den eigenen Körper und die eigene Gebärfähigkeit zu stärken sowie die körperliche Fitness zu erhalten.

Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen oder Störungen des Bewegungsapparates können durch die gezielten Übungen vermieden oder gelindert werden.

Die Beweglichkeit des Beckens wird gesteigert ebenso wie die Durchblutung der Muskulatur und der Organe

Wohltuende Entspannungselemente und ein Austausch der Schwangeren untereinander runden die Kursstunden ab. Gönnen Sie sich diese schöne Auszeit für sich und Ihr Kind!

Die Kosten für den Kurs können in der Regel über die Krankenkasse abgerechnet werden, sofern Sie keinen weiteren Geburtsvorbereitungskurs besuchen.

Sofern Sie diesen Kurs als zusätzliche Geburtsvorbereitung auf eigene Kosten übernehmen, liegt die Teilnahmegebühr bei 12 € pro Termin.

Die Abrechnung erfolgt ausschließlich über die kursleitende Hebamme.

Anmeldung und weitere Infos bei

Caroline Merz

c-merz@gmx.net, Tel.: 0202 2689089

**Termin(e)**

28.04.2025 - 07.07.2025, montags 18:00 bis 19:15 Uhr

**Angebotstermin**

Von 28.04.2025 (18:00 Uhr) bis 07.07.2025 (19:15 Uhr)

**Elternschule der Heliosklinik**

Heusnerstraße 40  
42283 Wuppertal

**Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.**

Marzellenstr. 38  
50674 Köln

**Art des Trägers**

Freier Träger

## Durchführende Organisation

### **Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal**

Bernhard-Letterhaus-Straße 14  
42275 Wuppertal

### **Name Kontaktperson**

Nicole Fischer

### **Telefon**

0202 25505813

### **Email**

[fischer@fbs-wuppertal.de](mailto:fischer@fbs-wuppertal.de)

### **Alle Angebote dieses Anbieters**

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)