



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 ein Schwerpunkt auf sportlicher Bewegung und gezielter Körperarbeit. Ziel ist es, 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

Was?

Art des Angebots

Kurs /  Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Wann?

Termin(e)

27.01.2025 - 07.04.2025, montags 18:00 bis
 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend  Ministerium für Soziales, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen 

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung:

Caroline Merz

Tel: +49 202 22689089

E-Mail: c-merz@gmx.net

Ansprechperson:

Nicole Fischer

Tel: +49 20225505813

E-Mail: fischer@fbs-wuppertal.de

Alter des Kindes

vor der Geburt

19:15 Uhr

Angebotstermin

Von 27.01.2025 (18:00 Uhr) bis 07.04.2025
(19:15 Uhr)

Wo?

Elternschule der Heliosklinik

Heusnerstraße 40

42283 Wuppertal

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

kostenlos

Durchführende Organisation

Katholische Familienbildungsstätte Wuppertal

Bernhard-Letterhaus-Straße 14

42275 Wuppertal

Name Kontaktperson

Nicole Fischer

Telefon

0202 25505813

Email

fischer@fbs-wuppertal.de

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.

Marzellenstr. 38

50674 Köln

Art des Trägers

Freier Träger