



Aufwachsen in Wuppertal



STADT WUPPERTAL / JUGENDAMT

Schwangerschaftsgymnastik - geburtsvorbereitende Körperarbeit

Kurs / Workshop

Schwangerschaftsgymnastik - geburtsvorbereitende Körperarbeit

Schwangerschaftsgymnastik stellt eine ideale Möglichkeit dar, sich in der gesamten Schwangerschaft fit zu halten und den Körper auf die Geburt vorzubereiten. Die Mischung aus Aerobic-, Yoga- und Pilateselementen bringt dich und deinen Kreislauf in Schwung, kräftigt die Muskulatur und verbessert dein Körpergefühl. Sanfte Dehnübungen lösen Verspannungen und erhalten deine Beweglichkeit. Zusätzlich zu deiner körperlichen Stärkung möchten wir dir in diesem Kurs die Möglichkeit geben, dich einmal ganz bewusst mit deinem Kind und der Schwangerschaft zu beschäftigen.

Eine Stunde lang mit Gleichgesinnten zu verbringen und sich gemeinsam zur Musik zu bewegen bietet zudem einen hervorragenden Ausgleich zum Alltagsstress.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung:

Aysun Gülen

E-Mail: aysun.guelen@googlemail.com

Ansprechperson:

Standort Elberfeld

Tel: +49 202 763676

E-Mail: team@geburtshaus-wuppertal.de

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

11.03.2025 - 06.05.2025, dienstags 18:30 bis 19:45 Uhr

Angebotstermin

Von 11.03.2025 (18:30 Uhr) bis 06.05.2025 (19:45 Uhr)

Wo?

Geburtshaus Elberfeld

Hainstraße 12

42109 Wuppertal

Trägerschaft

Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

Telefon

+49 202 763676

Email

team@geburtshaus-wuppertal.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)