



## Fit durch die Schwangerschaft

Kurs / Workshop

### Fit durch die Schwangerschaft

In der Schwangerschaft leistet der Körper Schwerstarbeit!

Um diese schöne Zeit genießen zu können, bietet dieser Kurs ein gezieltes Ganzkörpertraining an. Die durchgeführten Übungen stärken die Muskulatur um Verspannungen zu verhindern bzw. zu beseitigen. Der Stoffwechsel, die Herzaktivität und die Atmung werden unterstützt. Durch den Einsatz von Atem- und Entspannungstechniken kommt ihr entspannt durch die Schwangerschaft und gut vorbereitet durch die Geburt.

Wichtig ist die richtige Ausführung der Übungen und der Spaß an der Bewegung!

Zum Einsatz kommen unterschiedliche Kleingeräte und zur Motivation trainieren wir mit Musik!!

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Sabine Merschmann

##### Alter des Kindes

vor der Geburt

#### Wann?

##### Termin(e)

5 Termine Montag abends

weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Familienbande:

<https://www.familienbande-kamen.de/familienbildungss-tatte.html>

#### Wo?

##### Familienbildungsstätte der Familienbande Familiennetzwerk Kamen e.V.

Bahnhofstraße 46  
59174 Kamen

## Trägerschaft

### **Familienbande Familiennetzwerk Kamen e.V.**

Bahnhofstr. 46  
59174 Kamen

### **Art des Trägers**

Freier Träger

### **Name Kontaktperson**

Tanja Brückel / Christiane Fuest

### **Telefon**

02307/ 2850510

### **Email**

[info@familienbande-kamen.de](mailto:info@familienbande-kamen.de)

### **Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)