



## Fit durch die Schwangerschaft - Schwangerenfitness mit Pilates-Elementen

Kurs / Workshop

### Fit durch die Schwangerschaft - Schwangerenfitness mit Pilates-Elementen

Auch und gerade während der Schwangerschaft gilt "Wer rastet, der rostet!" "Fit durch die Schwangerschaft" ist eine schonende, aber dennoch schweißtreibende Kombination aus klassischer Fitness, Pilates, Rückentraining und Beckenbodentraining. Die regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das seelische Wohlbefinden, sondern unterstützt auch den Körper bei der Geburt. Das ganzheitliche Training fördert die Beweglichkeit und stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie das Immunsystem. Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit minimiert werden; die Verdauung verbessert sich, das Diabetes-Risiko sinkt, Schlafstörungen werden verringert.

ELTERNSCHULE UND GESUNDHEITZENTRUM  
DER ST. BARBARA-KLINIK HAMM GMBH 

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Julia Augat, Tel. 01 72 / 2 72 59  
66, Mail: [mamiself.julia@gmail.com](mailto:mamiself.julia@gmail.com)

##### Alter des Kindes

vor der Geburt

#### Wann?

##### Termin(e)

Die aktuellen Termine finden Sie in unserem Veranstaltungskalender auf [www.eug-hamm.de](http://www.eug-hamm.de)

#### Wo?

##### St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gruppenraum 1, Haus 5/EG

Am Heessener Wald 1  
59073 Hamm

#### Anmeldung

Anmeldung erforderlich  
Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

Ja

## Weitere Angaben zur Anmeldung

Tel. 01 72 / 2 72 59 66 oder per Mail an  
mamiself.julia@gmail.com

## Kosten des Angebots

79,00 € / 8 Termine

## Durchführende Organisation

### Elternschule und Gesundheitszentrum der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Am Heessener Wald 1  
59073 Hamm

### Name Kontaktperson

Julia Augat

### Telefon

Tel. 01 72 / 2 72 59 66

### Email

[mamiself.julia@gmail.com](mailto:mamiself.julia@gmail.com)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)