

## Fitness für Schwangere

Dieser Kurs macht Spaß und hält fit und bietet einen guten Ausgleich zu den Alltagsbelastungen deiner Schwangerschaft! Außerdem hilft er in idealer Weise sich körperlich auf die Geburt vorzubereiten. Durch gezieltes Ausdauertraining sowie Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen wirken wir Schwangerschaftsbeschwerden entgegen.

Du kannst diesen Kurs ideal mit dem Kurs „Yoga für Schwangere“ kombinieren.

Ab der 16. Schwangerschaftswoche geeignet.

**Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr**

Ort: Bethanienhaus, Hemmstraße 152

*Kursleiterin: Hebamme Isabelle Zimmer*

Kosten: 95 / 105 / 115 Euro (6, 7 oder 8 Termine)

In Kombination mit dem Yoga-Kurs ermäßigt um 5 Euro pro Kurs.

Laufender Einstieg oder anteilige Kursbuchung bis zum errechneten Geburtstermin sind möglich.

### Ein Angebot von:

Bremer Hebammengemeinschaft

### Veranstaltungsort:

Bethanienhaus

### Adresse:

Hemmstraße 152

28215 Bremen

### E-Mail-Adresse:

[info@bremerhebammengemeinschaft.de](mailto:info@bremerhebammengemeinschaft.de)

### Internetadresse:

[www.bremerhebammengemeinschaft.de](http://www.bremerhebammengemeinschaft.de)

### Nächste Termine:

- 06.08.2024
- 22.10.2024

### Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

### Kosten:

95 / 105 / 115 € (6, 7 oder 8 Termine)