

## Fitness & Kondition für Schwangere

Unter Anleitung einer geburtshilflich erfahrenen Hebamme, steht ein auf die Schwangerschaft abgestimmtes Kraftausdauer- und Herz- Kreislauftraining im Mittelpunkt des Kurses. In Kombination damit ist das Erlernen einzelner Atemtechniken, die Sie für die jeweiligen Geburtsphasen benötigen, ein weiterer Schwerpunkt in diesem Kurs. Gleichzeitig erfolgt das spezielle Training von Muskelgruppen die in der Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett besonders gestärkt werden müssen.

Spezifisch für die Schwangerschaft angepasste Dehnungstechniken sowie Balanceübungen, welche die Körperkoordination in der Schwangerschaft erhalten, werden begleitend vermittelt.

Sport in der Schwangerschaft fördert nachweislich die Fitness und Kondition, welche Sie elementar für die bevorstehende Geburt und das anschließende Wochenbett benötigen. Gleichzeitig hält er Sie fit für ihre beruflichen und freizeitlichen Aktivitäten.

### **Zeiten montags:**

16.45 – 18.00 Uhr (75 min)

18.30 – 19.45 Uhr (75 min)

bei hoher Nachfrage auch 20.15 – 21.30 Uhr (75 min)

### Kurstermine:

16.06.2025 – 28.07.2025

01.09.2025 – 13.10.2025

27.10.2025 – 01.12.2025

05.01.2026 – 16.02.2026

Kosten: 75 Euro

Veranstaltungsort: Elternschule im St. Joseph-Stift

*Kursleitung: Hebamme Anke-Juana Ott*

**Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1388 oder per E-Mail: [info@hebamme-anke-juana-ott.de](mailto:info@hebamme-anke-juana-ott.de)**

Weitere Information zum Kursangebot und Fitness in der Schwangerschaft finden Sie [hier >>](#)

### **Ein Angebot von:**

[Elternschule und physicum proFamily](#)

### **Veranstaltungsort:**

Elternschule im St. Joseph-Stift

### **Adresse:**

Schwachhauser Heerstraße 54

28209 Bremen

### **Telefon:**

0421 347 1388

### **E-Mail-Adresse:**

[info@hebamme-anke-juana-ott.de](mailto:info@hebamme-anke-juana-ott.de)

### **Internetadresse:**

[www.sjs-bremen.de](http://www.sjs-bremen.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

75 €