

# Frühe Hilfen in Dortmund



Stadt Dortmund  
Jugendamt



## Aqua Fit für Schwangere

Kurs / Workshop

### Aqua Fit für Schwangere

Sich 45 Minuten fast wie in Schwerelosigkeit, ganz leicht zu fühlen, das erleben Sie im Kurs Aqua Fit für Schwangere. Im Wasser sind viele Bewegungen, die „an Land“ schwer fallen, kein Problem. Sie bekommen ein Körpergefühl, bei dem Sie sich entspannen und wohl fühlen können. Die Bewegungen im Wasser wirken sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Die körperliche Leistungsfähigkeit und der Kreislauf werden angeregt und trainiert. Dies kommt natürlich auch dem Baby zugute. Im Kurs werden Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur und zur Schulung der Körperhaltung durchgeführt. Verspannte Körperstellen entspannen sich auf eine angenehme Weise und Rückenproblemen wird vorgebeugt. So wird der Körper in Schwung gehalten und ist gut auf die Entbindung vorbereitet. Dieser Kurs gilt als schwangerschaftsbegleitender Kurs und kann schon zu Beginn der Schwangerschaft (ab der 15. Schwangerschaftswoche) und auch zu einem späteren Zeitpunkt begonnen werden. Die Krankenkassen erstatten mindestens 80% der Kursgebühren.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

Ansprechperson: Dipl.-Sozialpädagogin Marianne Künstle

Kursleitung: Daniela Seifert

#### Alter des Kindes

vor der Geburt

### Wann?

#### Termin(e)

Kurs 1: mittwochs, 14:30-15:15 Uhr

Kurs 2: mittwochs 15:15 - 16:00 Uhr

nächsten Termine:

(1) 22.04.2020 - 24.06.2020

(2) 01.07.2020 - 19.08.2020

(3) 09.09.2020 - 04.11.2020

(4) 11.11.2020 - 30.12.2020

Weitere Termine auf Anfrage

## Wo?

### **Elternschule Klinikum Westfalen**

Am Knappschaftskrankenhaus 1  
44309 Dortmund

## Trägerschaft

### **Klinikum Westfalen**

Am Knappschaftskrankenhaus 1  
44309 Dortmund

### **Telefon**

0231-922-0

### **Email**

[info@klinikum-westfalen.de](mailto:info@klinikum-westfalen.de)

### **Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)