



Fit in der Schwangerschaft (FidS)

Kurs / Workshop

Fit in der Schwangerschaft (FidS)

Fit in der Schwangerschaft - FidS



FidS ist ein Ganzkörpertraining was den typischen Schwangerschaftsbeschwerden (Übelkeit, Wassereinlagerungen, schnelles Zunehmen) entgegenwirkt.

Gerade bei Gestationsdiabetes ist Bewegung enorm wichtig.

Mit dem Training wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und unterschiedliche Übungen schulen die Kraft und die Beweglichkeit.

Sie werden staunen, was noch alles in der Schwangerschaft möglich ist.

Der Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen von der 14. SSW bis zum 9. Schwangerschaftsmonat, wenn keine Beschwerden bestehen.

Bitte vorher Ihren Arzt dazu befragen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und etwas zu trinken.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Petra Weis

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

mittwochs 16:45 bis 17:45 Uhr

Wo?

Lichtblicke Bardenberg

Dorfstraße 1
52146 Würselen

Trägerschaft

Lichtblicke Bardenberg

Dorfstraße 1
52146 Würselen

Art des Trägers

Sonstiger Träger

Name Kontaktperson

Petra Weis

Telefon

01778408719

Email

info@petra-weis.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)