STADT BOCHUM

Presseinformation

Referat für politische Gremien, Bürgerbeteiligung und Kommunikation
Rathaus
44777 Bochum

Tel 0234/910-1010
pressestelle@bochum.de
www.bochum.de/presseservice

3. September 2026

Die FBS hat noch freie Plätze bei einem Yoga-Kurs für Schwangere

Die städtische Familienbildungsstätte (FBS) hat noch Plätze frei bei einem Yoga-Kurs für Schwangere in den Räumlichkeiten an der Zechenstraße 10. Die Teilnehmerinnen haben ab dem 23. September mittwochs an zehn Terminen jeweils von 18 bis 19.30 Uhr die Möglichkeit, ihren sich stets verändernden Körper besser kennen zu lernen und die Verbindung zu ihrem Baby zu intensivieren. Die Kursgebühr beträgt 54 Euro. Interessentinnen können sich online unter www.bochum.de/familienbildungsstaette sowie unter den Rufnummern 02 34 / 910 – 51 10 oder – 51 18 anmelden.

Neben den Körperübungen, die die Muskulatur sanft und gezielt kräftigen, spielen auch Meditation und Entspannungsübungen eine wichtige Rolle. Durch die Übungspraxis wird die individuelle Körperwahrnehmung geschult und das Vertrauen in sich selbst und den eigenen Körper gestärkt. Atem- und Tonübungen runden die Yoga-Stunde ab und helfen dabei, sich ganz bewusst auf die Geburt vorzubereiten.