



DIAKOVERE
ELTERNSCHULE



ERÖFFNUNG DER DIAKOVERE ELTERNSCHULE IN DER HENRIKE

Freitag, 2. Oktober 2026, 12 bis 18 Uhr

**Lernt unsere
Schnupperangebote
kennen !**

16:00-16:30 Uhr

Treffen 15:50 Uhr



Melde Dich
direkt an!

Stark mit Babybauch

Krafttraining in der Schwangerschaft

In diesem 30-minütigen Schnuppertermin zeigen wir Euch einfache und sichere Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und leichten Gewichten.

Für alle Schwangeren (ohne Kontraindikationen) – unabhängig von Trainingsstand oder Vorerfahrung.

17:00–17:30 Uhr

Treffen 16:50 Uhr



Melde Dich
direkt an!

Schwanger und Fit Cardio

Bewegung, Musik und gute Laune

Freut Euch auf ein 30-minütiges Probetraining mit gelenkschonenden Cardio-Elementen, einfachen Tanzschritten und Kräftigungsübungen.

Für Schwangere ab der 13. bis zur 40. Schwangerschaftswoche bei normal verlaufender Schwangerschaft.

12:00-17:00 Uhr

ohne Anmeldung



Kostenloses Fotoshooting mit Babybauchmalerei



Lasst den Tag mit Euren Begleitpersonen bei einem professionellen Fotoshooting festhalten. Vorher könnt ihr Euren Babybauch gemeinsam kreativ bemalen (lassen). Im Anschluss bekommt ihr Abzüge per Post nach Hause. **Das Angebot ist für Alle kostenlos!**

Weitere Informationen: www.henrike-hannover.de  [henrike.hannover](https://www.instagram.com/henrike.hannover)

Adresse: DIAKOVERE Henrike | Mutter-Kind-Zentrum AUF DER BULT, Janusz-Korczak-Allee 12, 30173 Hannover