



## **Aquagymnastik für Schwangere**

Das Angebot für werdende Mütter

Schwangerschaft und Geburt sind sensible Phasen, die tiefgreifende Veränderungen mit sich bringen.

Vertrauen in die eigenen mentalen und körperlichen Kräfte ist in dieser Zeit besonders wichtig. Nutzen Sie deshalb die Vorteile des Wassers – es entlastet die bei Schwangeren besonders beanspruchte Wirbelsäule und die Gelenke, ist vorbeugend bei Wassereinlagerungen und Krampfadern. Neben einem dosierten Herz-Kreislauf- und Muskeltraining sind Entspannungsübungen ebenfalls fester Bestandteil jeder Kursstunde.

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
Telefon 09171/4800, Ingrid Newberry  
Hebamme an der Kreisklinik Roth

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,  
donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Einheiten: 6 x á 60 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth  
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: 60,- €

