

Wassergymnastik/Entspannung für Schwangere

Dieser Kurs eignet sich für alle Frauen, die in der Schwangerschaft

- aktive Bewegung suchen
- Ischiasbeschwerden oder Kreuz- und Rückenschmerzen haben
- Verspannungen im Hals-, Schulter- und Nackenbereich verspüren
- sich einfach entspannen wollen und in fortgeschrittener Schwangerschaft in ihrer Bewegung eingeschränkt sind.

Zeitpunkt:	ab der 20. Schwangerschaftswoche
Termine:	dienstags
Uhrzeit:	18.15 – 19.00 Uhr oder 19.00 – 19.45 Uhr
Ort:	GPR Therapiezentrum PhysioFit im GPR Klinikum
Kursleitung:	NN
Kursdauer:	6 Termine (1 Nachholstunde ist möglich)
Kursgebühr:	90,- Euro
Anmeldung:	Telefon: 06142 88-1419



Vor Kursbeginn sollten Sie mit Ihrer betreuenden Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen absprechen, ob Wassergymnastik für Sie empfehlenswert ist!