

Kurs "Wassergymnastik für Schwangere"

Mi 15.01.2020, 17.30 - 18.30 Uhr

Ort:

Freyung, Klinik Bavaria - Bewegungsbad

Wassergymnastik kann die Geburtsvorbereitung sinnvoll ergänzen: Im warmen Wasser lockert sich die Muskulatur, Gelenke und Bandscheiben werden entlastet, Rückenschmerzen lassen schnell nach. Die Durchblutung wird unterstützt und der Kreislauf angeregt. Die Gebärmutter wird ebenso wie der Beckenboden weicher. Dadurch bekommt das Baby mehr Raum. Und das alles ohne große Anstrengung. Auch Verkrampfungen im Nacken und über die Schulterpartien sind nicht mehr zu spüren.

Der Kurs erstreckt sich über 5 Termine á 60 Min. jeweils Mittwoch.

Mitveranstalter:

KEB, Informierte Eltern, Bildungswerk Stadt Freyung

Referentin:

Hebamme Johanna Kopp

Kosten:

wird von den Krankenkassen übernommen, 40 Euro für Selbstzahler

Hinweis:

Der Kurs erstreckt sich über 5 Termine á 60 Min. jeweils Mittwoch