

## Aquafitness für Schwangere

Im warmen Wasser werden unsere Übungen Ihre Kondition stärken, Linderung bei Schwangerschaftsbeschwerden wie z.B. Rückenschmerzen bringen und die Körperwahrnehmung erhöhen. Der Wasserwiderstand unterstützt dabei die Effektivität der Übungen und hilft die Atmung zu vertiefen. Trotzdem werden Sie den Aufenthalt im 31 Grad warmen Wasser als sehr erholsam, entlastend und entspannend empfinden.

Diesen Kurs können Sie während der gesamten Schwangerschaft bis zum errechneten Termin belegen.

### **Kurstermine bitte erfragen**

Orte:

- Bad Stiftungsresidenz Marcusallee, Physiotherapiepraxis Grunert (Freitags morgens)
- Stiftungsresidenz Ichon-Park, Oberneulander Landstraße 70 (Freitags abends)

*Kursleiterin: Martina Harms und Dagmar Röpke*

Kosten: 8 Termine 149 Euro, 7 Termine 130 Euro, 6 Termine 112 Euro

### **Ein Angebot von:**

Bremer Hebammengemeinschaft

### **Veranstaltungsort:**

Horn-Lehe bzw. Oberneuland, siehe Beschreibung

### **E-Mail-Adresse:**

[info@bremerhebammengemeinschaft.de](mailto:info@bremerhebammengemeinschaft.de)

### **Internetadresse:**

[www.bremerhebammengemeinschaft.de](http://www.bremerhebammengemeinschaft.de)

### **Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

### **Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

### **Kosten:**

149 € (8 Termine), 130 € (7 Termine), 112 € (6 Termine)