

Aqua Fit für Schwangere

Für alle werdenden Mütter, die sich während der Schwangerschaft weiter bewegen und fit halten möchten. Dieser „Aquarobic-Kurs“, der nicht der Geburtsvorbereitung dient, beinhaltet gymnastische Übungen zur Muskelkräftigung, Dehnung und Entspannung. Die Teilnahme ist bis zur 36. Schwangerschaftswoche möglich.

Donnerstag von 18.15 - 19.00 Uhr

Kursleiterin: Sabine Schefer

Kursgebühr: 48,- Euro/ 6 Kurseinheiten

Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn an der Rezeption des Therapiezentrums zu entrichten.

Veranstaltungsort: Therapiezentrum im Westküstenklinikum Heide

Informationen unter 0481 / 785 - 2240 oder www.westmed-online.de/angebote.html

