

Aqua Gymnastik für Schwangere

(Schwangerenschwimmen ab der. 25. Woche)



Braunfels
(Orthopädische Klinik)

Leun-Biskirchen
(Gertrudisklinik)

ca. 80% Kostenerstattung durch
gesetzl. Krankenkassen möglich

Schwimmschule Plitsch-Platsch

Bismarckstraße 2 35781 Weilburg

Tel.: 06471-3790497

www.babyschwimmen-plitsch-platsch.de

Hebammenpraxis La Vida

Wingertstraße 6 35796 Weinbach-Gräveneck

Tel. 06471 - 490870

www.la-vida.eu

Warum Schwangerenschwimmen?

*der Kreislauf kommt in Schwung

*Wassereinlagerungen im Körper regulieren sich

*die Muskulatur des Bewegungsapparates wird gekräftigt

*der Auftrieb des Wassers entlastet Gelenke, Sehnen, Bänder & die Wirbelsäule

*die Massagewirkung des Wassers erzeugt ein allgemeines Wohlbefinden

*typische Schwangerschaftsbeschwerden werden minimiert

*die Beckenbodenmuskulatur wird gezielt gekräftigt

*Entspannung der gesamten Körpermuskulatur

weitere Kursangebote:

● **Babyschwimmen** (ab 10 Wochen)

● **Kleinkindschwimmen**

● **Kinderschwimmkurse**
(Frosch- und Seepferdchenkurse)

● **Aqua Fitness***



*Aufgrund der hohen Qualifikation der Kursleitung profitieren Sie bei der Aqua Fitness von...

**ca. 80% Kostenerstattung
durch die gesetzl. Krankenversicherung**