

## 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: einmal wöchentlich

Uhrzeit: bitte telefonisch erfragen

Ort: GPR Therapiezentrum PhysioFit  
im GPR Klinikum

Kursdauer: 6 Termine (1 Nachholstunde ist möglich)

Kursgebühr: 99,- Euro

Anmeldung: Telefon: 06142 88-1419

E-Mail: [physiofit@gp-ruesselsheim.de](mailto:physiofit@gp-ruesselsheim.de)

i

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

