



Bild:©fotolia

Schwangerschaftsgymnastik

Die Schwangerschaft ist kein Grund um auf Bewegung zu verzichten. Im Gegenteil, die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und spezielle Übungen für die Atem- und Körperwahrnehmung, für den Beckenboden, für Bewegung und zur Entspannung sind auf die Veränderungen in der Schwangerschaft abgestimmt und halten die Schwangere fit und beweglich. Außerdem wird mit den Übungen möglichen Beschwerden vorgebeugt und das Wohlbefinden verbessert.

Interessentinnen können unangemeldet teilnehmen und werden gebeten, bequeme Kleidung und ein Getränk mitzubringen.

Info

Tel.: 0241 80-88975

**Die Teilnahme ist
kostenfrei!**

www.ukaachen.de

Termine:

jeden Donnerstag von 11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:

Uniklinik RWTH Aachen
Gymnastikraum
Ebene E, Flur 6, Raum 7