



Schwangerschaftsgymnastik

Anmeldung:

Tel. 0241 80-89 022
oder 80-88 039
E-Mail: kwerner@
ukaachen.de

Bitte bringen Sie
bequeme Kleidung,
saubere Turnschuhe
und ein Getränk mit.

**Die Teilnahme ist
kostenfrei!**

www.ukaachen.de

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.

Termine:

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

Ort:

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