



Information Aquafit für Schwangere

Das Kursangebot beinhaltet Kraft- und Ausdauertraining mit Stretching- und Entspannungsübungen im brusttiefen Wasser. Wir nutzen die besonderen Vorteile des Wassers (Auftrieb, Dichte, Druck etc.) für unser Bewegungstraining, das dadurch vor allem gelenks- und bänderschonend ist. Wir steigern unser psychisches und physisches Wohlbefinden in der Gruppe unter Gleichgesinnten und knüpfen Kontakte.

Dauer: 10 Termine à 45 Minuten (ausgenommen Ferien/Feiertage)

Anmeldung unter 05552 / 63106 oder valblu@bludenz.at

Max. 10 Teilnehmer pro Kurs. Daher ist die Anmeldung verbindlich.

Sollte man einmal nicht teilnehmen können, bitte unbedingt telefonisch unter 05552 63 106 Bescheid geben!

bitte hier abtrennen

Aquafit für Schwangere wird empfohlen von der 12. Woche bis 36. Schwangerschaftswoche. Zur Sicherheit wird eine vorhergehende Rücksprache mit dem Gynäkologen vorausgesetzt. Das VAL BLU RESORT übernimmt keine Haftung.

Zur Kenntnis genommen

Name

Datum

Unterschrift