

# Aqua-Fitness, Yoganastik und Babymassage

Die Elternschule des Hellmig Krankenhauses organisiert einen neuen Aqua FitKurs für Schwangere. Er beginnt am Freitag, 20. Juni, um 19.30 Uhr in der Badeabteilung von Reha Sport Kamen am Hellmig Krankenhaus. Sich 30 Minuten fast wie in Schwerelosigkeit, ganz leicht zu fühlen, das ermöglicht Aqua Fit für Schwangere. Die Bewegungen im Wasser wirken sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Dies kommt natürlich auch dem Baby zugute. Kosten für 8x30 Min. 64 €.

In der Elternschule des Hellmig Krankenhauses beginnt am Dienstag, 24. Juni, von 18.30 bis 20 Uhr der Kurs Yoganastik. Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, Zeiten der Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden, betont Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule. In den Yogaübungen werden Anspannung und Entspannung erfahren. Das Kind wird durch die bewusste und tiefe Yoga-Atmung mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt. Kosten für 6x90 Min. 48€.

Ein neuer Kurs zum Thema „Babymassage“ startet in der Elternschule ab Dienstag, 24. Juni, von 16 bis 17 Uhr. In diesem Kurs erfahren Eltern, wie Sie das Bedürfnis des Kindes nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen können. Mit sanften Händen wird das Kind massiert, es entspannt sich und fühlt sich wohl und geborgen. Babymassage ist geeignet für Eltern mit Kindern von 4 Wochen – 6 Monaten. Die Kosten für den Kurs betragen 40 € für 5x60Min.

Interessierte können sich bei Marianne Künstle unter der Tel. Nr. 0231 9221252 oder per e-mail: [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de) anmelden.