

# Entspannung für Mutter und Kind



Babyschwimmen im  
Bewegungsbad am  
Krankenhaus. Fotos Klinikum  
Westfalen

Mit einem umfangreichen Kursangebot für werdende und junge Eltern startet die Elternschule des Klinikums Westfalen im Hellmig-Krankenhaus, Nordstraße. 34, und bei der Familienbande, Bahnhofstraße 46, ab dem 18. August ins zweite Halbjahr.

Ein Teil der Angebote findet im Bewegungsbad von Reha Kamen direkt am Krankenhaus statt. Das **Babyschwimmen** ist für Kinder, die von Juni bis September 2013 oder zwischen März und Mai 2014 geboren wurden. Kursbeginn ist der 18. September.

**Aqua Fit für Schwangere** ist ein bewegungsfreundliches Angebot und fördert die Durchblutung. Viele Übungen, die „an Land“ schwer fallen, sind im Wasser kein Problem. Die Bewegung im Wasser wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Dies kommt natürlich auch dem Baby zugute. Der Kurs beginnt am 5. September um 19.30 Uhr, die Teilnahme kostet 48 Euro.

Ganz neu im Angebot ist ab dem 5. September um 20 Uhr **Aqua Power für Frauen**. Aquawalking und -gymnastik gehören ebenfalls zum Kursprogramm.

Im **Wochenend-Geburtsvorbereitungskurs** am 23. und 24. August sind noch Plätze für zwei Paare frei. Für Schwangere ab der 15. Schwangerschaftswoche ist der Kurs Yoganastik gedacht, in dem anspannende und entspannende Übungen durch eine Hebamme vorgestellt werden.

**Rückbildungsgymnastik** wird ab dem 22. August jeweils um 9.30 Uhr angeboten. Das Kind kann mitgebracht werden.

Auch Babys lieben Entspannung. Ein Kurs **Babymassage** beginnt am 26. August um 16 Uhr.

Weitere interessante Kurse werden in den Räumen der Familienbande angeboten. Anmeldungen zu allen Kursangeboten sind ab Dienstag, 12. August, unter der Telefonnummer 0231-9221252 oder per E-mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de) möglich.