

# Wasserspaß für Schwangere: Aqua Fit-Kurs am Hellmig- Krankenhaus

Die Elternschule des Hellmig-Krankenhauses organisiert einen neuen Aqua Fit-Kurs für Schwangere. Er beginnt am Freitag, 24. Januar, um 19.30 Uhr im Schwimmbad von ReHa Sport Kamen am Hellmig Krankenhaus.

„Teilnehmer erleben 30 Minuten fast wie in Schwerelosigkeit“, verspricht Marianne Künstle von der Elternschule. Im 32 Grad warmen Wasser sind viele Bewegungen, die „an Land“ schwer fallen, kein Problem. Die Bewegungen im Wasser wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Dies kommt auch dem Baby zugute. Im Kurs werden Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur und zur Schulung der Körperhaltung durchgeführt.

Dieser Kurs kann als schwangerschaftsbegleitender Kurs zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft begonnen werden.

Die Teilnahme an sechs Einheiten mit je 30 Minuten kostet 48 €. Anmeldungen sind möglich unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per e-mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de)