CTR H_2O Contilia

Aquagymnastik für Schwangere

Schwerelos durch die Schwangerschaft

Für das Wichtige. Im Leben.

Treiben lassen und genießen

Schonende Übungen für Sie und Ihr Baby

Sich mal wieder schwerelos fühlen in der Schwangerschaft ist zum Glück möglich. In kleinen Gruppen, gemeinsam mit anderen werdenden Müttern, stehen verschiedene Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, zur Herz-Kreislauf-Aktivierung, zur Entlastung der Gelenke und zur Entspannung im Wasser auf dem Programm.

Wann:
Im Vor-, Nachmittags- und Abendbereich

Ort:
Bewegungsbad der Contilia Therapie und Reha in Kupferdreh (Untergeschoss)

Kosten:
200 Euro pro 10er-Kurs

Allgemeine Infos:
Bitte seien Sie ca. 15 Minuten früher da, damit Sie ausreichend Zeit zum Umziehen haben. Schränke zum Einschließen Ihrer Wert- und Anziehsachen sind ausreichend vorhanden. Bringen Sie dafür bitte 1€ mit.

Contilia Therapie und Reha Kupferdreh

Heidbergweg 22-24
45257 Essen

Tel +49 201 455-1847 / -1845
Email ctr-h2o@contilia .de