

## PRESSEMITTEILUNG

Köln, 29.07.2013

**Aquafitness für Schwangere nach Feierabend**

### **Leichtigkeit im frischen Nass**

**Die Elternschule des Heilig Geist-Krankenhauses bietet ein umfassendes Angebot an Kursen vor und nach der Geburt. Neu auf Wunsch vieler Schwangeren: Ein Aquafitnesskurs nach Feierabend, der von der ProPhysio auf dem Krankenhausgelände angeboten wird.**

Das sanfte Medium Wasser ist das ideale Element für werdende Mütter. Das angenehme Gefühl der Leichtigkeit entlastet den Rücken, die Bandscheiben und die Gelenke. Zugleich können Schwangere durch Aquafitness den erhöhten körperlichen Anforderungen während der Schwangerschaft gerecht werden. Die Beweglichkeit wird gefördert, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Muskulatur gezielt gekräftigt – z. B. Beckenboden und Atemmuskeln, die während der Geburt besonders wichtig sind. Krampfadern und Thrombosen wird durch Aquafitness gezielt vorgebeugt. Die entspannende Wirkung auf die Psyche der Mutter wirkt sich natürlich auch positiv auf das ungeborene Baby aus.

Der neue Feierabend-Kurs findet ab 22.08.2013 donnerstags von 18:00 bis 18:45 Uhr im Schwimmbad der ProPhysio auf der Graseggerstraße 105c statt. Weiterhin gibt es einen Kurs jeden Dienstagnachmittag um 15:00 Uhr. Die werdenden Mütter werden von Diplom-Sportwissenschaftlern professionell betreut. Die Teilnahme kostet jeweils acht Euro pro Einheit (3er-Karte 22 Euro, 6er-Karte 41 Euro). Bei Entbindung im Heilig Geist-Krankenhaus erfolgt eine anteilige Rückvergütung von 3,00 Euro pro Teilnahme durch das Heilig Geist-Krankenhaus.

Vor Beginn des Kurses müssen die teilnehmenden Schwangeren eine Unbedenklichkeitserklärung von ihrem Arzt bei der Kursleitung einreichen. Vordrucke gibt es an der Anmeldung der ProPhysio. Mehr Informationen zum Kurs erhalten Sie unter Telefon 0221 7491-8237.

**Kontakt Presse:**

**Heilig Geist-Krankenhaus**

Katrin Schwirblat

Unternehmenskommunikation

Graseggerstraße 105

50737 Köln

Tel 0221 7491-1358

Mobil 0176 10390254

Fax 0221 7491-1070

Mail [katrin.schwirblat@cellitinnen.de](mailto:katrin.schwirblat@cellitinnen.de)