

Aqua-Fit in der Schwangerschaft

Durch die positiven Auswirkungen, die schwangere Frauen durch Bewegungen erreichen, ist es geradezu empfehlenswert Sport in der Schwangerschaft zu betreiben.

Der Kurs ist **keine** Geburtsvorbereitung. Mit dem Training im Wasser soll eine Steigerung des Wohlbefindens erreicht werden. Die Trainierenden sollen sich seelisch, psychisch und körperlich entspannt fühlen und sich schmerzfrei bewegen können.

Die Leistungsfähigkeit soll erhalten und der gesamte Körper stabilisiert werden.

Persönliche Daten

Name, Vorname

Telefon

Dies ist meine Schwangerschaft. Entbindungstermin

Bei den folgenden Symptomen sollte vom Training abgesehen oder es beendet werden:

- Bluthochdruck
- Starke Kopfschmerzen
- Schwindelgefühle
- Vaginaler Ausfluss oder Blutungen
- Schmerzen und Krämpfe im Bereich des Bauches
- Bei Schwellungen, Schmerzen oder Rötungen in der Wade

Mit meiner wöchentlichen Unterschrift fühle ich mich in der Lage am Kurs teilzunehmen.

	Datum	Unterschrift		Datum	Unterschrift
1.			9.		
2.			10.		
3.			11.		
4.			12.		
5.			13.		
6.			14.		
7.			15.		
8.			16.		