

# Schwimmen in der *Schwangerschaft*

Alfred-Kercher-Bad | Kornwestheim

**[Einfach mal  
abtauchen ...]**

in den  
***Bädern***  
der  
**swlb**



## Kurs | **Aquatic in der Schwangerschaft**

- Wasser ist ein sinnliches Medium. Beim Eintauchen des Körpers in das nasse Element erleben Sie Schwerelosigkeit und Leichtigkeit. Sie fühlen sich Ihrem ungeborenen Kind besonders nahe.
- Mit **Aquatic in der Schwangerschaft** steigern Sie Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit, verbessern Ihre Körperhaltung und kräftigen Ihre Muskulatur. Durch das aerobe Training wird Ihre Durchblutung gefördert und die Sauerstoffversorgung für Sie und Ihr Kind verbessert.
- **Aquatic in der Schwangerschaft** findet immer montags außerhalb des öffentlichen Badebetriebs in ungestörter Atmosphäre statt.
- Der Kurs fördert den Austausch und soziale Kontakte zwischen den Teilnehmerinnen.

**Kurszeiten** | montags 11:00 - 11:45 Uhr

**Kursgebühr inkl. Eintritt** | 8,00 EUR

Kursbeginn jederzeit möglich

**Alfred-Kercher-Bad** | 70806 Kornwestheim

Theodor-Heuss-Straße 4 | Telefon 07154/806-1595

(direkt an der B 27, Ausfahrt Kornwestheim Mitte-Ost)