



Eltern Kind  
Zentrum **Bozen**  
Centro Genitori  
Bambini **Bolzano**

## Aqua Mum

### Schwimmen für Schwangere

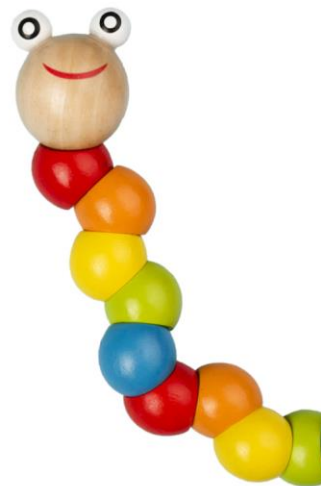
Wunderbare Leichtigkeit des Seins ...

Das sanfte Medium Wasser vermittelt werdenden Müttern angenehme Leichtigkeit und sie fühlen sich ihrem Kind besonders nahe.

Rücken und Gelenke werden entlastet, Beckenboden und Muskulatur gestärkt.

Dies wirkt sich positiv auf die Geburt aus.

Auch das Baby profitiert von der entspannenden Wirkung des Wassers.



Wo	Hallenschwimmbad Hotel Berger/Sarntal
Wann	Samstag, 10.00 – 11.00 Uhr (Kurs 2023) Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr (Kurse 2024)
Zielgruppe	Schwangere (von Anfang bis Ende der Schwangerschaft)
Kursleitung	Anita Runggaldier – dipl. Hebamme
Kosten	145 € für 6 Einheiten
Kursdaten	Samstag, 21.10.2023 – 25.11.2023 Freitag, 19.01.2024 – 23.02.2024 Freitag, 08.03.2024 – 19.04.2024



**ELTERN KIND  
ZENTRUM BOZEN**  
Rauschertorgasse 10  
39100 Bozen  
Tel 0471 981 011  
bozen@elki.bz.it

[www.elki.bz.it](http://www.elki.bz.it)