

Ärztliche Unbedenklichkeitsbestätigung

Bei Frau _____

Name, Vorname, Geburtsdatum

Wohnort, Straße

bestehen ärztlicherseits keine Bedenken gegen die Teilnahme am
AQUA-SchwangerFit-Kurs im AQUAtoll.

Beschreibung AQUA-SchwangerFit

AQUAfitness nutzt den natürlichen Widerstand und den Auftrieb des Wassers. Es werden Kraft und Ausdauer trainiert, was zu einer Reduktion des Körperfettanteils führt, die Gelenkigkeit erhöht und Kondition und Koordination verbessert.

AQUA-SchwangerFit

Sportbegeisterte Frauen müssen in der Schwangerschaft nicht auf Fitness verzichten! Verspannungen lösen, sanfte Fitness und Entspannung - das steht im Mittelpunkt des Schwanger Fit-Kurses, der sich an alle werdenden Mütter richtet. Wasser bietet optimale Voraussetzungen, um ein sanftes Training für aktive Schwangere, aber auch für weniger sportliche oder mäßig belastbare Frauen durchzuführen. Die Gelenke werden geschont, Rückenschmerzen gelindert. Mit diesem Kurs beugen Sie typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie Kreuzschmerzen, Venenstau, Wassereinlagerungen und Kreislaufproblemen gezielt vor.

Ort, Datum

Unterschrift, Stempel des Arztes