

Klinikum Frankfurt (Oder) GmbH  
**Interdisziplinäres  
Therapiezentrum**  
Müllroser Chaussee 7  
15236 Frankfurt (Oder)



## Kontakt

Klinikum Frankfurt (Oder) GmbH  
**Interdisziplinäres Therapiezentrum**  
Müllroser Chaussee 7, 15236 Frankfurt (Oder)

Kursleiterin: Susan Heinze  
Anmeldung: Montag bis Freitag 8.00 – 18.00 Uhr  
Mobil: 0177/2587896  
E-Mail: uebel-susan@web.de

## Anfahrt

### Mit dem Auto

**Von Berlin:** A 12 bis zur Ausfahrt Frankfurt (Oder)-West, an der Ampel links Richtung B 87 fahren, an der nächsten Ampelkreuzung rechts abbiegen auf die B 87 in Richtung Beeskow, nach ca. 500 m sehen Sie links unser Klinikum. Parkplätze stehen auf dem Parkplatz und im Parkhaus am Eingang des Klinikums zur Verfügung.

### Öffentliche Verkehrsmittel

**Zug/Tram/Bus:** vom Bahnhof Frankfurt (Oder) mit der Tramlinie 3 und 4 oder dem Bus Linie 442 oder 443 in Richtung Markendorf

### Klinikum Frankfurt (Oder) GmbH

Müllroser Chaussee 7, 15236 Frankfurt (Oder)  
Telefon: 0335 5 48-0, Fax: 0335 5 48-20 03  
E-Mail: gf@klinikumffo.de, www.klinikumffo.de

Klinikum Frankfurt (Oder) GmbH, eine 100%ige Tochter  
der RHÖN-KLINIKUM AG, Bad Neustadt a. d. Saale

Verbundenes Unternehmen der



**Klinikum**  
FRANKFURT (ODER)

**INTERDISZIPLINÄRES  
THERAPIEZENTRUM**

*Aqua Training  
(Health & Fitness Academy)*

Artikel-Nr.: FL-414661 Stand: September 2015 Fotos: © saraheras - Fotolia.com (Titelfoto), © Cepreij Чирков - Fotolia.com, © Andrey Bandurenko - Fotolia.com



AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS DER CHARITÉ –  
UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN



## Aqua Training (Health & Fitness Academy)

Wir bieten für werdende Mütter ein Training an, das den Körper während der Schwangerschaft unterstützt und auf die besonderen Verhältnisse des Körpers in dieser Zeit abgestimmt ist. Denn, das Aqua Training wirkt sich sehr positiv auf den Körper aus.

Aqua Training für Schwangere ist ein ergänzendes Angebot zur Geburtsvorbereitung mit dem Ziel, den Körper im Hinblick auf die Geburt und die spätere Belastung durch das Tragen des Kindes zu kräftigen und beweglich zu erhalten. Dafür bietet sich das Bewegungselement Wasser besonders an. In den Kursen werden Übungen zur sanften Mobilisation, gezielten Kräftigung, bewussten Entspannung und individuellen Haltungskorrektur als Schwerpunkte durchgeführt.

Diese stärken den Kreislauf, verhindern und lindern schwangerschaftstypische Beschwerden, fördern ein gutes Körpergefühl und tragen durch Atem- und Entspannungsübungen zum Wohlbefinden bei.

Die Bewegung im Wasser wirkt sich während der Schwangerschaft durchweg positiv aus. So wird z.B. die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert, die Durchblutung gefördert, der hydrostatische Druck des Wassers fördert den Rückfluss des Blutes und beugt somit Krampfadern und Thrombosen vor. Der Auftrieb des Wassers entlastet Gelenke, Sehnen und Bänder. Eventuell vorhandene Rückenschmerzen können gelindert, der Zuckerstoffwechsel optimiert und somit das Risiko eines Schwangerschaftsdiabetes verringert werden.

Aqua Training für Schwangere ist nach dem Präventionsgesetz § 20 Abs. 1, SGB V anerkannt. Im Rahmen der Förderung von Präventionskursen vergeben Krankenkassen Bonuspunkte für die Teilnahme an unserem Schwangerenprogramm bzw. erstatten einen Teil der Kosten. Bitte informieren Sie sich direkt bei Ihrer Krankenkasse.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und wünschen Ihnen viel Spaß.**



## Termine, Zeiten und Kosten

- Kursdauer:** 8 Kurseinheiten  
1 Termin pro Woche
- Kurstermine:** Mittwoch: 17.00 – 18.00 Uhr und  
18.00 – 19.00 Uhr
- Kursgebühr:** 95,- € für die 8er Karte  
bzw. 50,- € für die 4erKarte  
(für weit fortgeschrittene Schwangerschaften)

**Auf Wunsch stellt Ihnen die Kursleiterin, bei regelmäßiger Anwesenheit, eine Teilnahmebestätigung aus.**

**Gerne können Sie an weiteren Trainingsstunden teilnehmen. Bitte fragen Sie Ihre Kursleiterin.**

**Beachten Sie bitte auch unseren Flyer „Babyschwimmen“.**

## Anmeldung „Aqua Training“

Datum der Anmeldung: .....

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße, Hausnummer

.....  
PLZ, Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail

Bemerkungen: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
Unterschrift

