

# HINWIL



## AQUA-FITNESS IN DER SCHWANGERSCHAFT



Gesunde Bewegung, Ausdauer &  
Geburtsvorbereitung  
im Wasser



## ***Sanftes, effektives Training im Wasser speziell für Schwangere:***

Stärkt Muskulatur und Beckenboden  
Lindert Rücken- und Hüftschmerzen  
Verbessert Ausdauer und Kreislauf  
Entspannt und reduziert Stress

Jeden Dienstag von 17-18 Uhr

*(ausser in den Hinwiler Schulferien)*

Kosten: 25,- pro Stunde

Schulhaus Breite, Lehrschwimmbecken

Kursleiterin:  
Eve Breitrück

Für weitere Informationen und  
Anmeldung:

079 404 56 35

Web: [hebamme.breitrueck.ch](http://hebamme.breitrueck.ch)

