



# BITTE GRÜNDLICH LESEN



### Aquafitness für Schwangere:

- Stabilisiert und mobilisiert beanspruchte Muskelgruppen
- Trainiert das Herz-Kreislauf-System
- Fördert das Wohlbefinden
- Reguliert den Blutdruck und die Herzfrequenz

Da der Körper bedingt durch die Schwangerschaft an Gewicht zunimmt und sich die Figur ändert, helfen die Übungsstunden, ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln und fördern das Vertrauen in den eigenen Körper. Mir ist bewusst, dass es für die genannten Trainingserfolge keine Garantie gibt.

### Ich werde an den Übungsstunden nicht teilnehmen, wenn

- Ich mich unwohl fühle
- Mich benommen fühle
- Erstzunehmende Symptome wie Schwindel, Brechreiz, Ohrenklingeln, Kopfschmerzen und Müdigkeit auftreten

Sollte ein Gefühl von Beklemmung, extreme Atemlosigkeit, vaginale Blutungen, Krämpfe bzw. Wehen oder andere aussergewöhnliche Symptome auftreten, werde ich sofort die Übungen beenden und unverzüglich meinen Arzt aufsuchen.



## « Einverständniserklärung zur Teilnahme an der Schwangerschaftsgymnastik »

Name

Vorname

Geb.-Datum       Entbindungstermin

Schwangerschaft  1.  2.  3.  4.  5.  6.

Straße  Nr.

PLZ  Ort

Sport

Krankenkasse

Ich habe meine(n) Hebamme/Gynäkologen davon in Kenntnis gesetzt, dass ich am Kurs Aqua Fitness für Schwangere teilnehmen möchte. ja  nein

Hiermit erkläre ich, dass ich mir über die Risiken sowie die Bedingungen für meine Teilnahme an der Aqua Fitness für Schwangere bewusst bin.

Ort, Datum

Unterschrift