

# AquaMama weekend



Lørdag og søndag den

3. og 4. marts

fra kl. 12.00-15.00



er der fokus på AquaMama-træning

Kom og bliv guidet af en instruktør!

To ud af tre kvinder dør med ondt i ryg og bækken under graviditeten.

Barnet vejer efterhånden godt til og flytter kroppens tyngdepunkt, så nogle muskler bliver slappe, mens andre bliver mere spændte.

Det tager AquaMama hånd om. Vandet letter belastningen, så du kan bevæge dig ubesværet - og motionen gavner jo både dig og barnet.

Undersøgelser viser, at kvinder, der holder sig i form under graviditeten, har færre komplikationer før og under fødslen, og de har lavere risiko for at føde for tidligt.

Alle raske gravide med en normal graviditet kan træne AquaMama.

AquaMama er seks effektive øvelser til gravide, der er beskrevet på nogle rondeller, du kan tage med til bassinkanten. Der er også en folder, du kan tage med hjem.



Gigtforeningen deler ud af deres unikke viden med dette projekt.

AquaPunkt er et samarbejde mellem Dansk Svømmebadsteknisk Forening og Gigtforeningen. Målet er, at hele Danmark får øjnene op for, at AquaPunkt er et effektivt, lokalt træningstilbud til alle.

Svømmecenter Nordvest tilbyder rekvisitter og uddannede AquaCoaches.

AquaPunkt er til fri disposition, når du har betalt entré. Vandtræning der virker!

Inspektør Per Hansen

**Svømmecenter Nordvest**

Nylandsvej 80, Silkeborg Tlf. 8682 7188 info@nordvestbadet.dk

Oprettet 26.01.2012