



## Vandbaseret gravidtræning

*med fokus på bevægelse og velvære*

Bevægelse i vand er en ideel træningsform for alle gravide – uanset om du har været aktiv før din graviditet eller ej.

- Vandet tilbyder en række unikke fordele: Det gør din krop vægtløs, hvilket kan lindre væskeophobninger, bækkensmerter, og mindske uro og kramper i benene. Selv hvis du ikke oplever disse gener, er fysisk aktivitet under graviditeten utrolig gavnligt for både dig og din baby.
- Har du særlige udfordringer under din graviditet, tager vi naturligvis hensyn til dette
- Alle gravide er velkomne – uanset hvor langt du er i graviditeten, og øvelserne er tilrettelagt, så du selv kan tilpasse intensiteten efter din egen formåen
- Efter træningen er der mulighed for at nyde en hyggestund med de andre deltagere. Vi serverer te og kaffe, mens du er velkommen til at medbringe din egen madpakke
- Når Johanne leder træningen, vil der desuden være lejlighed til at tale om graviditeten samt forberede dig til fødsel og barsel

Vi glæder os til at byde dig velkommen i vandet!

**Onsdage fra kl. 12.00-13.30 ● Parkvej 2A, 4660 Store Heddinge ●**  
**80 kr. inkl. adgang til varmtvandssalen ● Tilmelding via tlf. 21734970 og betaling via MobilePay**  
**● Jordemoder og instruktør Johanne Gredal & livredder og instruktør Pia Hindsberg**

