

## Veranstaltungshinweise

### **Aktuelle Kurse des Zentrums für Gesundheitsförderung (ZGF) am Marienhospital Aachen**

#### **Babymassage**

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15 bietet ab Donnerstag, 03. März 2022 um 16.10 Uhr einen Kurs „Babymassage“ an.

Eltern erfahren und erlernen in diesem Kursangebot durch verschiedene Techniken, wie sie ihr Baby berühren, streicheln und massieren können, so dass es sich wohl und geborgen fühlt. Neben Entspannung trägt die Babymassage in den ersten Wochen und Monaten weiterhin dazu bei, Schmerzzustände bei Blähungen zu mildern. Der Kurs dauert 5 Wochen.

#### **Schwangerschaftsgymnastik**

Das ZGF - Zentrum für Gesundheitsförderung am Marienhospital Aachen, Zeise 15, bietet ab Donnerstag, 03. März 2022 um 18.35 Uhr einen Kurs "Schwangerschaftsgymnastik" an.

Anschwellen der Beine, Rückenschmerzen und ein Trägerwerden der Muskulatur sind Begleiterscheinungen, die bei schwangeren Frauen ab der 25. Schwangerschaftswoche auftreten. Die gezielte Schwangerengymnastik kann diesen Symptomen entgegenwirken.

Inhalte des Kurses sind Übungen zur Haltungs- und Gangschulung, zur Kräftigung der Bauch-, Beckenboden- und Beinmuskulatur, zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Vermeidung von Kreislaufproblemen.

Der Kurs dauert 6 Wochen.

#### **Anmeldungen und Information:**

Zentrum für Gesundheitsförderung - ZGF

Zeise 15, 52066 Aachen-Burtscheid

Tel.: 0241 / 6006 - 4500 oder per Fax: 0241 / 6006 - 4509

E-mail: [info@zgf-aachen.de](mailto:info@zgf-aachen.de)

<http://www.zgf-aachen.de>