



Alexandra Mück
Hebamme
Friedrichstraße 53
91054 Erlangen
fon & fax: 0 91 31 / 274 91

Einverständniserklärung

Zur Teilnahme an einem Nordic Walking-Kurs für Schwangere mit Herzfrequenzüberwachung sowie geburtsvorbereitenden Atem- und Entspannungsübungen.

Von der Teilnehmerin auszufüllen:

Name: _____ Geb.Datum: _____

Adresse: _____

betreuender Gynäkologe: _____

Vom betreuenden Arzt / Ärztin auszufüllen:

Meine o.g. Patientin nimmt die regelmäßigen SWS-Vorsorgeuntersuchungen bei mir wahr.
Sie befindet sich in der _____ Schwangerschaftswoche.

Die Schwangerschaft verläuft komplikationsfrei und eine Teilnahme an einem wohldosierten Bewegungstraining steht meines Erachtens aus medizinischer Sicht z. Zt. nichts entgegen.

Datum, Stempel und Unterschrift Arzt / Ärztin

Nordic Walking in der Schwangerschaft ist ein ideales, sanftes Fitnesstraining. Das aerobe Ausdauertraining aktiviert das Herz-Kreislauf-System und fördert das psychische und physische Wohlbefinden. Die Sauerstoffversorgung im Körper wird gesteigert, was sich entwicklungsfördernd auf den Fötus auswirkt. Trainieren in der richtigen Herzfrequenz (Pulsuhren werden eingesetzt) und Spaß an der frischen Luft mit anderen schwangeren Frauen ist das Ziel meines Angebots.