

## FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT - AQUAFIT FÜR SCHWANGERE

### **Warum Aquafit für Schwangere?**

Bewegung tut gut und hält fit – auch in der Schwangerschaft! Der Auftrieb des Wassers erleichtert die Bewegungen, die Gelenke und die Rumpfmuskulatur werden entlastet, Verspannungen gelöst und die Körperwahrnehmung geschult.

### **Welche Übungen werden durchgeführt?**

Der Kurs bietet ein vielseitiges Bewegungsprogramm sowie eine positive Beeinflussung des Wohlbefindens von Mutter und Baby, z.B. bei Entspannungsübungen und beim Gefühl der eigenen Schwerelosigkeit im Wasser! Die Übungen im Wasser werden auch mit Kleingeräten durchgeführt, stärken somit die Muskulatur und regen den Kreislauf an. Besondere Beckenbodenübungen halten diesen dehnfähig, was die Rückbildung erleichtert. Kleine Ausdauereinheiten können zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind führen.

### **Wie ist der organisatorische Ablauf des Kurses?**

Aquafit für Schwangere ist ein fortlaufender Kurs, der immer am Donnerstag von 20-20.45 Uhr im Lehrschwimmbecken des Eau Le stattfindet. Ein fortlaufender Kurs hat den Vorteil, dass die Teilnehmerinnen jederzeit ein- und aussteigen können und nicht einen Kursblock buchen. Er richtet sich an Schwangere ab ca. der 14. SSW und kann - je nach körperlichen Gegebenheiten - bis zur Geburt durchgeführt werden.

### **Voraussetzungen**

Bitte vergewissern Sie sich im Vorfeld der Anmeldung darüber, dass Sie gesundheitlich in der Lage sind teilzunehmen und befragen Sie Ihren Arzt. Die Teilnahme erfordert eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung, die bei der Kursleiterin abzugeben ist.

Dieser Aquafitnesskurs ist keine Präventionskurs nach § 20 SGB V und somit nicht von Ihrer Krankenkasse förderungspflichtig.

Dieser fortlaufende Kurs ist in der Teilnehmeranzahl begrenzt und erfordert eine Anmeldung unter: [aquafitness@mail.de](mailto:aquafitness@mail.de)

