

Fit durch die Schwangerschaft - 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.

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.

Aquafit für Schwangere ist ein fortlaufender Kurs, der immer am Donnerstag von 20-20.45 Uhr im Lehrschwimmbecken des Eau Le stattfindet. Dieser fortlaufende Kurs ist in der Teilnehmeranzahl begrenzt und erfordert eine Anmeldung unter aquafitness@mail.de.

Der Kurs wird von einer qualifizierten Sportlehrerin durchgeführt.

Kursgebühr : 5 Euro/ Kurseinheit 45 Minuten (exklusive Eintritt)

Nächster Kursbeginn: 09.01.2020, jeweils Donnerstag von 20.00-20.45 Uhr

Die Teilnahme erfordert eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung, die bei der Kursleiterin abzugeben ist.