

Aquafitness für junge Mütter

Kraft tanken im Wasser nach der Rückbildung! Nach der Rückbildungsphase ist es wichtig, auf sanfte und effektive Weise wieder in Bewegung zu kommen. Genau hier setzt die Aquafitness für junge Mütter an.



**In der Physiotherapie des
Krankenhauses Winsen.**

Dienstag, 19 – 19.50 Uhr

**80 € pro Kurs (5 Std.)
Kurse von April – Oktober
(monatl. buchbar)**

Anmeldung & Information

 **Cornelia Franke**
franke-cornelia@t-online.de

Sanfte Rückbildung

Die Übungen im Wasser sind besonders schonend für Ihren Körper nach der Geburt. Aquafitness fördert die Regeneration der Muskulatur und unterstützt Sie dabei, Ihre Form zurückzugewinnen. Der Aspekt der Gesundheitsvorsorge steht dabei im Vordergrund.

Effektives Training

Im Wasser werden alle Muskelgruppen beansprucht, ohne die Gelenke zu belasten. Wir beginnen jede Stunde mit einer Herz-Kreislaufeinheit, die die gesamte Rumpfmuskulatur unterstützt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt natürlich auf der Kräftigung des Beckenbodens. Die Übungen sind so gestaltet, dass Sie Ihre Kraft und Ausdauer stärken, während Sie sich gleichzeitig entspannen können.

Steigerung der Energie

Nach den Anforderungen der ersten Monate mit Ihrem Baby brauchen Sie Energie. Aquafitness hilft, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Das sanfte Schaukeln des Wassers trägt zur Entspannung bei. So wird jede Stunde durch eine Floatingeinheit für jede Teilnehmerin abgerundet.

Gemeinschaft erleben

In dem Kurs treffen Sie auf andere junge Mütter, die ähnliche Erfahrungen teilen. Der Austausch und die Gemeinschaft sind nicht nur motivierend, sondern schaffen auch Raum für neue Freundschaften.

Wohltuende Entspannung

Das Wasser bietet nicht nur eine effektive Trainingsumgebung, sondern auch eine entspannende Atmosphäre. Tauchen Sie ein und vergessen Sie den Alltag – Aquafitness ist Wellness für Körper und Geist.