

Aquafitness für Schwangere

Aquafitness ist eine wunderbare Möglichkeit, sich im Wasser zu bewegen und gleichzeitig die Vorteile der Schwangerschaft zu genießen. Sanfte Übungen stärken die Muskeln, verbessern die Ausdauer und bereiten auf die Geburt vor.



In der Physiotherapie des
Krankenhauses Winsen.

Dienstag von 18 – 18.50 Uhr

16 € pro Stunde
(monatsweise buchbar)

Anmeldung & Information

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

Schonende Bewegung

Das Wasser trägt Ihren Körper und reduziert den Druck auf Gelenke und Bänder. Dadurch können Sie sich ohne Belastung frei bewegen und Ihre Muskeln schonend trainieren. Die Übungen in Aquafitness stärken insbesondere Ihre Rumpfmuskulatur, verbessern die Rumpfstabilität und fördern eine gesunde Körperhaltung.

Verbesserte Atmung

Beim Aquafitness für Schwangere liegt ein besonderer Fokus auf der Atemtechnik. Durch gezielte Übungen lernen Sie, Ihre Atmung zu kontrollieren und zu vertiefen. Dies kann Ihnen während der Schwangerschaft und bei der Geburt helfen, sich zu entspannen und mit Stress umzugehen.

Reduzierung von Ödemen

Gerade in der Schwangerschaft kommt es oft zu den typischen Wassereinlagerungen, auch Ödeme genannt. Aquafitness kann dabei helfen, diese Ödeme zu reduzieren. Durch die Bewegungen im Wasser wird die Durchblutung angeregt, wodurch sich Flüssigkeiten im Gewebe besser verteilen und abtransportiert werden können.

Ganzheitliches Training

Aquafitness für Schwangere fördert nicht nur Ihre körperliche Fitness, sondern auch Ihr mentales Wohlbefinden. Das sanfte Schaukeln des Wassers wirkt beruhigend und kann Stress und Verspannungen lösen. Die positive Wirkung auf Körper und Geist hilft Ihnen, sich während der Schwangerschaft ausgeglichener und entspannter zu fühlen.

Gemeinschaft und Austausch

In unserem Aquafitness-Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen jungen Müttern auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, sich gegenseitig zu unterstützen und Erfahrungen zu teilen.