

# Aqua Fitness und Entspannungsübungen im Wasser für Schwangere

## Indikation

Dieser Kurs wird vom GPR Klinikum für alle Frauen angeboten, die sich in der Schwangerschaft

- aktiv bewegen möchten
- Ischiasbeschwerden, Kreuz- und Rückenschmerzen haben
- Verspannungen im Hals-, Schulter- und Nackenbereich verspüren
- sich einfach entspannen wollen und in fortgeschrittener Schwangerschaft in ihrer Bewegung eingeschränkt sind.

## Warum Wassergymnastik/Wasserentspannung?

Im Element Wasser wiegt der Körper nur noch maximal 50% - somit ist ein ideales und sanftes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird im warmen Wasser gelockert, Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet. Durch den Wasserwiderstand wirkt das Wasser wie eine Massage auf Haut und Gefäße, Ödeme in den Beinen werden gemildert. Atemübungen im Wasser können bei der Vorbereitung auf die Geburt Ihres Kindes hilfreich sein.

## Was ist zu beachten?

Wassergymnastik/Wasserentspannung für Schwangere ist ab der 20. Schwangerschaftswoche empfehlenswert, trotzdem sollten Sie sich vor Kursbeginn mit ihrer betreuenden Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen absprechen!

## Kursleiterin

Der Kurs wird von Hariette Wambold-Dörr - einer qualifizierten, erfahrenen Krankenschwester - geleitet. Sie ist selbst eine junge Mutter und möchte ihre fachlichen und privaten Erfahrungen gern an andere Frauen weitergeben.

## Kursdauer

Ein Kurs beinhaltet 6 Kursstunden zu jeweils 45 Minuten und findet im GPR Therapiezentrum *PhysioFit* statt. Die Wassertemperatur beträgt mindestens 32 Grad, die Wasserqualität wird ständig geprüft und bietet so perfekte hygienische Voraussetzungen.

**Weiter Informationen erhalten Sie unter ( 06142 88-1419 im GPR Therapiezentrum *PhysioFit* – wir freuen uns auf Ihren Anruf!**

Ps.: Außer dem Kurs Aqua Fitness und Entspannungsübungen im Wasser für Schwangere bietet das GPR Klinikum auch Wasserspaß für Säuglinge - einen Babyschwimmkurs ab dem 3. Lebensmonat – sowie Harmonische Babymassage. (siehe „Extrablätter“)