

Q

Q

Q



# Information AquaFitness in der Schwangerschaft

**Eine Schwangerschaft stellt für eine Frau ein außergewöhnliches Erlebnis dar, ein Wunder der Natur.**

**Der Körper verändert sich, die Belastbarkeit und die hormonelle Situation verändern sich.**

Um während der Schwangerschaft fit zu bleiben, bietet sich das Bewegungselement Wasser besonders an. Die Wirbelsäule wird entlastet, die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System werden trainiert, die Sauerstoffzufuhr für Mutter und Kind wird gesteigert. Der hydrostatische Druck des Wassers fördert den Rückfluss des Blutes und beugt somit Krampfadern und Thrombosen vor. Der Massageeffekt des Wassers bewirkt ein Zusammendrücken von Flüssigkeitsansammlungen aus Armen und Beinen und regt die Nierentätigkeit an. Die Beckenbodenmuskulatur wird gekräftigt, die Beweglichkeit im Schultergürtelbereich gefördert. Die Rückbildungszeit wird sichtlich verkürzt, einer Bauchmuskulinsuffizienz wird vorgebeugt und die Darmtätigkeit wird angeregt. **Spüren Sie die Leichtigkeit im Wasser!**



AQUANETT

## Kontraindikationen

Treten während der Schwangerschaft folgende Beschwerden auf, darf die Schwangere **nicht** oder **nur mit schriftlicher, ausdrücklicher Zustimmung des Arztes** bei der Aquafitness teilnehmen:

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Bluthochdruck
- Krampfadern (nur bei ausgedehnter Varikosis mit Thromboseneigung)
- Nierenerkrankungen
- Leber- und Pankreaserkrankungen
- Spätgestosen
- Anämien
- Schweres Asthma bronchiale
- Infektionskrankheiten
- Diabetes mellitus
- Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis
- Neigungen zur Fehlgeburt
- Neigung zu vorzeitigen Wehen oder wehenhemmende Behandlungen
- Muttermundverschlussschwäche

## Was sollten Sie dabei haben?

- Handtuch
- Badeanzug oder Bikini
- **Unbedingt** Badeschlappen! Vorsicht: Rutschgefahr!
- Duschutensilien
- Getränk

## Kursgebühren

Die Kursgebühr entnehmen Sie bitte der aktuellen Preisliste. Der Kurs umfasst 10 Einheiten ab Kursbeginn.

## Weitere Info

Bei uns im Aquanett Satteldorf – 07951/96 48 111

