

Krankenhaus Bethanien Moers

Anmeldung & Info Elternschule Bethanien

Tel. 02841/200-2670

E-Mail elternschule@bethanienmoers.de

Kursleitung



Doris Abels
Zertifizierte Kursleiterin
& staatlich geprüfte
Gymnastiklehrerin



Krankenhaus Bethanien Moers

Bethanienstraße 21

47441 Moers

Tel. 02841 200-0

Fax 02841 200-2300

E-Mail info@bethanienmoers.de

Wassergymnastik für Schwangere



Wassergymnastik für Schwangere

Sportliche Aktivität in der Schwangerschaft fällt nirgendwo leichter als im 33 Grad warmen Wasser. Das Training verschafft Ihnen ein wohltuendes Gefühl der Leichtigkeit, während das Baby wächst und gedeiht und Ihr Körper an Umfang und Gewicht bis zur Geburt immer weiter zunimmt.

Die Wassergymnastik hilft bei Atemfunktionsstörungen durch Zwerchfellhochstand, bei Wirbelsäulenbeschwerden, Krämpfen und Hypertonus der Muskulatur wie Instabilitäten und Blockierungen, bei Muskelverspannungen aufgrund eingeschränkter Beweglichkeit, Beckenbodenschwäche und Becken-Mobilitätsmangel. Außerdem bei Symphysen- und Steißbeinschmerz,



Im Wasser machen Sie intensive neue Körpererfahrungen

lymphatischen und venösen Stauungen, Stoffwechsel- und Kreislaufproblemen – und nicht zuletzt bei seelischer Anspannung.

Die besonderen physikalischen Eigenschaften des Wassers wie Auftrieb, Widerstand, hydrostatischer Druck und die Dichte ermöglichen intensive neue Bewegungserfahrungen. Diese machen die hohe Effektivität des Trainings aus.

Wasserwiderstand und hydrostatischer Druck schulen den Gleichgewichtssinn und stabilisieren die Muskelkraft. Gleichzeitig entlastet der Auftrieb die Wirbelsäule und Gelenke, zudem verringert er den Druck auf den Beckenboden. Die Muskeln werden sanft gekräftigt. Zudem erfährt das Bindegewebe neben der Muskulatur einen intensiven Massageeffekt. Dadurch wird die Durchblutung gefördert. Gezielte Atemübungen unterstützen und erleichtern die Übungen. Während Sie entspannen, genießen Sie Schwerelosigkeit und innere Ruhe.

Der Kurs von 10 mal 45 Minuten kann ab der 20. Schwangerschaftswoche begonnen und bis zur Geburt verlängert werden.



Wassergymnastik verschafft ein gutes Gefühl der Leichtigkeit