Merkblatt

Aktiv durch die Schwangerschaft

Fitness für Schwangere? Und dann auch noch im Wasser? Na klar! Aquafitness ist für Schwangere mindestens ebenso wirkungsvoll wie normale Schwangerschaftsgymnastik, doch wirkt sie ganz besonders entspannend und entlastend auf den Körper.

Sport in der Schwangerschaft fördert die körperliche Fitness und kann so typischen Schwangerschaftsbeschwerden wirksam vorbeugen. So werden durch den Auftrieb des Wassers Gelenke und Bandscheiben sowie die komplette Rumpfmuskulatur stark entlastet. Dies ist eine große Hilfe bei Rückenschmerzen und Gelenkproblemen, die aufgrund der zusätzlichen Gewichtsbelastung häufig entstehen. Die Gebärmutter sowie der Beckenboden werden weicher, dadurch hat das Baby mehr Raum und Verkrampfungen (insbesondere in Nacken und Schultern) lösen sich.

Gezielte Übungen, die im 32 Grad warmen Wasser durchgehend als weniger anstrengend empfunden werden, fördern die Ausdauer, kräftigen die Muskulatur und regen den Kreislauf an. Die Bewegung sorgt allgemein für eine bessere Sauerstoffversorgung für Mutter und Baby und kurbelt außerdem den Venenrückfluss an, was die Neigung zu Schwangerschaftsödemen und Krampfadern verringern kann.

Voraussetzungen

- Sie sollten sich gesund und fit fühlen.
- Zur Sicherheit Ihres Kindes und der anderen Kursteilnehmer sollten Sie frei von ansteckenden Infektionen und Atemwegserkrankungen sein.
- Je nach Fortschritt der Schwangerschaft ist es ratsam, in einem kurzem Gespräch die Teilnahme mit ihrem Arzt abzuklären.

Was sollten Sie mitbringen?

- Badebekleidung
- Badeschuhe
- großes Handtuch
- Duschbad
- Mutterpass

Adresse: Ivo-Schaible-Schule Baustetten
Bühler Staige 3
88471 Laupheim
Kontakte: Jan Birkner oder Heike Ziegert Tel.: 07392 / 17385