

Aqua-Fitness am Klinikum Kulmbach

Im Mittelpunkt der Mensch



Liebe Interessentinnen, liebe Interessenten,

Bewegung im Wasser ist für schwangere Frauen eine zusätzliche Möglichkeit der körperlichen Betätigung und der Erhaltung von Fitness und Gesundheit.

Schwimmen stellt für sie ein intensives Herz-Kreislauf-Training dar und verbessert die Durchblutung der Gebärmutter.

Die beim Schwimmen angewandte Atemtechnik erhöht die Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind und erleichtert die Muskelentspannung. Das unter der Geburt praktizierte „intensive Atmen“ entspricht der beim Schwimmen angewandten Atmung, deshalb ist Schwimmen eine ideale Vorbereitung auf die Geburt. Schwimmen verbessert zudem Kondition und Durchhaltevermögen, was sich ebenfalls günstig auf die Geburt auswirkt.

Nicht geeignet ist jegliche Art des Schwangerenschwimmens leider für Frauen mit extremen Kreislaufproblemen und für Nichtschwimmerinnen.

Wassergymnastik für werdende Mütter

Aqua-Fitness für Schwangere

Das Training im Wasser ist besonders schonend, aber dennoch durch die größere Dichte dieses Elements mit einem großen Trainingseffekt verbunden, weil es den ganzen Körper beansprucht. Gezielte Bewegungen beugen Rücken- und Ischiasbeschwerden vor und erleichtern so die schwangerschaftsbedingten Veränderungen und erhalten die Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Koordination und Kondition für die Geburtsarbeit.

Darüber hinaus wirkt der Wasserdruck auf den Körper wie eine Lymphdrainage und wirkt Wassereinlagerungen entgegen.

Danach fühlen sich die werdenden Mütter belebt und wie neu geboren.

Herzlich willkommen sind Schwangere **ab der 30. SSW** mit Spaß am Wasser, Schwangere mit Rückenproblemen, Wassereinlagerungen etc.





Geburtsvorbereitende Wasserarbeit für werdende Eltern

Aqua-Relax

Erleben Sie eine gemeinsame schwerelose Zeit im wohligh warmen Wasser.

Mit Bewegungsanleitungen und Hilfsmitteln werden ihnen schwingende, sanfte sowie fließende und entspannende Bewegungsabläufe gezeigt, die Sie als Paar ausführen.

Getragen durch den Auftrieb des Elements Wasser kann die werdende Mutter ihr Gewicht abgeben und sich schwerelos und gehalten fühlen. In dieser vertrauensvollen Einheit entspannt ihr Körper und wird gedehnt, angeströmt, massiert und nimmt die Erinnerung an die eigene intrauterine Zeit wahr.

Geborgen durch das umgebene Wasser können die Paare spielerisch in die Erlebniswelt ihres intra-uterin wachsenden Kindes eintauchen und ein tiefes Verständnis dafür entwickeln.

Dieses wirkt sich positiv auf die emotionale Bindung der Partner sowie auf das Wohlbefinden der werdenden Mutter und auf die Entwicklung ihres Babys aus.

Herzlich willkommen sind Schwangere **ab der 37. SSW** mit Begleitperson.

Rückbildungsgymnastik im Wasser

Aqua-Fitness in der Rückbildung

Durch die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers ist die Rückbildungsgymnastik besonders schonend und angenehm.

Durch den Auftrieb des Wassers wird der gesamte Bewegungs- und Stützapparat sowie der Beckenboden entlastet und auf die schwangerschaftsbedingten Körperveränderungen Rücksicht genommen.

Insbesondere durch die Dichte dieses Elements ist das Training äußerst effektiv und kräftigend und kann dennoch über eine längere Zeitdauer durchgeführt werden, da der Abbau der Stoffwechselprodukte besser funktioniert, als an Land. Deshalb regeneriert der Körper schneller, was nach einer Schwangerschaft mit längeren Sportpausen besonders wichtig ist, da die junge Mutter keinerlei Muskelkater verspürt und der Körper nicht übersäuert.

Das Aqua-Training erleichtert die Konzentration auf den Beckenboden und auf die Körpermitte und gibt die vorherige Stabilität zurück.

Herzlich willkommen sind Mütter **ab 10 - 12 Wochen** nach der Geburt.

Kursort für alle Kurse

Physiotherapieabteilung (EG)
Klinikum Kulmbach

Kursdauer

Aqua-Fitness für Schwangere

- 5 Doppelstunden
- immer mittwochs 17.00 - 19.00 Uhr

Aqua-Fitness Rückbildung

- 5 Doppelstunden
- immer dienstags 17.00 - 19.00 Uhr

Aqua-Relax für Paare

- 2 Doppelstunden
- 1 x im Monat Sa. & So. Abend 18.30 - 20.30 Uhr

Kosten

Aqua-Fitness Schwangere sowie Rückbildungskurs

- 100 € (Bezuschussung durch Krankenkasse möglich) inkl. Handtücher und Schwimmgeräte
- Kurse nur komplett buchbar
- keine Einzelstunden, keine Auszahlung

Aqua-Relax für Paare

- 70 € (Bezuschussung durch Krankenkasse möglich) inkl. Handtücher und Schwimmgeräte
- Kurs nur komplett buchbar
- keine Einzelstunden, keine Auszahlung

Sie benötigen

- Badekleidung
- Badeschuhe
- Duschutensilien
- ggf. Föhn
- Kleiner Snack und Getränk in PET Flasche
- ... und gute Laune

Anmeldung

Montag - Freitag
08.00 - 16.00 Uhr

Kreißsaal
Alexandra Gahn
Marsida Skenderi
Lena Thamm
Sophia Tempel
Elisabeth Leukert
Tel.: 09221 98-7519
E-Mail: gh-info@klinikum-kulmbach.de



www.klinikum-kulmbach.de



Wir sind für Sie da!

Für nähere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns:

Sekretariat Frauenklinik

Tel.: 09221 98-1901

Fax: 09221 98-771901

E-Mail: gh-info@klinikum-kulmbach.de

Klinikum Kulmbach

Albert-Schweitzer-Straße 10

95326 Kulmbach

Tel.: 09221 98-0

Fax: 09221 98-5094

www.klinikum-kulmbach.de

E-Mail: service@klinikum-kulmbach.de