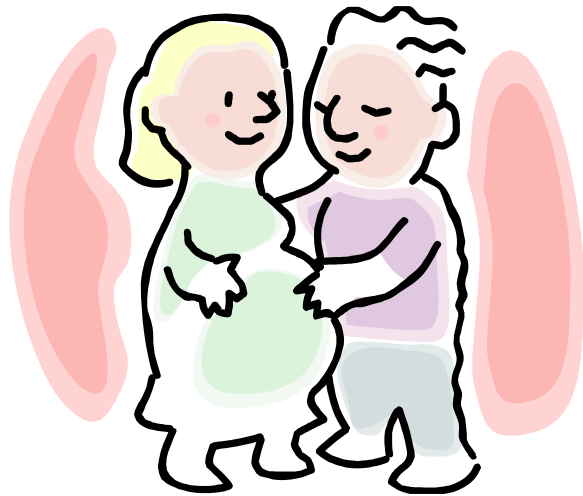


Aqua Fitness Praenatal



Schwangerschaft & Sport:

Es ist erwiesen, dass körperliche Aktivitäten im Verlauf einer Schwangerschaft das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit von Mutter & Kind unterstützen.

Aktuelle Studien bestätigen auch, dass sportliche Frauen nach der Geburt schneller wieder fit sind.

Da die Belastbarkeit von Frauen während der Schwangerschaft sehr unterschiedlich sein kann, spielen persönliche Daten, wie das Alter, der Trainingszustand, der Zeitpunkt der Schwangerschaft, allgemeine Lebensgewohnheiten und Lebensumstände etc. eine Rolle.

Als Einschränkungen sind gynäkologische bzw. orthopädische und / oder internistische Faktoren zu berücksichtigen.

Positive Auswirkungen von

- ✓ **Allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit erhöht sich**
- ✓ **Verbesserung von Sauerstoffversorgung (Mutter & Kind)**
- ✓ **Stabilisierung des Blutdruckes**
- ✓ **Vorbeugung von Krampfadern & Thrombosen**
- ✓ **Verbesserung der Körperhaltung**
- ✓ **Bewegungsapparat wird gekräftigt**
- ✓ **Linderung von Rückenschmerzen**
- ✓ **Kräftigung und Erhalt der Beckenbodenmuskulatur**

Aquafitness in der Schwangerschaft:

- ✓ **Kontakt zu anderen „werdenden Muttis“ und Erfahrungsaustausch**
- ✓ **Rückbildungszeit des Muskel- & Bandapparates verkürzt sich, wenn in der Schwangerschaft regelmässig Sport betrieben wurde**
- ✓ **Körpertemperatur steigt im Wasser nicht extrem und andauernd an**
- ✓ **Geringes Verletzungsrisiko (durch Auftrieb des Wassers trägt man ca 10% des eigenen Gewichtes)**
- ✓ **Physisches & psychisches Wohlbefinden der Mutter überträgt sich auf das Kind!**
- ✓ **Teilnahme ab der 16. Schwangerschaftswoche möglich**