

Q

Q

Q



Information AquaFitness Postnatal

Rückbildungsgymnastik dient vor allem dazu, den Körper nach der Schwangerschaft bei seinen „normalisierenden“ Vorgängen, wie der Stärkung erschlaffter Bänder und Muskeln, zu unterstützen.

Der hydrostatische Druck des Wassers fördert den venösen Rückfluss des Blutes und beugt somit Krampfadern und Thrombosen vor. Der Massageeffekt des Wassers bewirkt ein Zurückdrängen von Flüssigkeitsansammlungen und regt die Nierentätigkeit an. Gelenke, Sehnen und Bänder werden entlastet, geringes Verletzungsrisiko. Der Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System werden angeregt.

Spüren Sie die Leichtigkeit im Wasser!



AQUANETT

Positive Auswirkungen im Überblick

- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Anhebung der Bauch- und Beckenorgane (= Entlastung des Beckenbodens)
- Geringes Verletzungsrisiko
- Schwereloses Körpergefühl
- Vorbeugung von Krampfadern und Thrombosen
- Verbesserung der Körperhaltung
- Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates
- Blutdruckstabilisierung
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Förderung der körperlichen Selbstfindung
- Abbau von Stresshormonen
- Ausschüttung von Glückshormonen
- Linderung von Rückenschmerzen
- Kontakt zu anderen Müttern

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 12 Einheiten ab Kursbeginn.

