



Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden
E-Mail: pressereferat@wiesbaden.de
<http://www.wiesbaden.de/presse>

23. April 2018

Gesundheit, Homepage, Mattiaqua

Aquafitness für Schwangere und zur Rückbildung im Thermalbad

Wasser ist für Schwangere und junge Mütter das ideale Trainingsmedium. Aquafitness in der Schwangerschaft und als Rückbildungstraining bietet das Thermalbad Aukammtal, Leibnizstraße 7, wöchentlich zu folgenden Zeiten an: Aquafitness für Schwangere findet dienstags von 20 bis 20:45 Uhr und samstags von 13.30 bis 14.15 Uhr statt; der Rückbildungskurs ist dienstags von 18 bis 18.45 Uhr.

Das offene Kurskonzept ist auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen angepasst und bietet größtmögliche Flexibilität. Schwangere und junge Mütter können sich jederzeit über ein Achter-Abo-Band, das für beide Kurse verwendet werden kann, an der Kasse einbuchen. Da keine Voranmeldung notwendig ist, geht keine Trainingseinheit verloren, auch wenn es aus zeitlichen oder sonstigen Gründen nicht passen sollte. Das Kursangebot findet im Tief- und Flachwasser statt und ist ein gesundheitsförderndes, sportliches Zusatzangebot. Die Teilnahme setzt ein ärztliches Einverständnis voraus.

Die Übungen im Wasser erhalten beziehungsweise verbessern die Kondition und Beweglichkeit in der Schwangerschaft. Durch den Auftrieb des Wassers werden Wirbelsäule und Bandscheiben, aber auch alle anderen Gelenke entlastet, was besonders in der Schwangerschaft als sehr angenehm empfunden wird. Gleichzeitig ist die Muskularbeit gegen den Wasserwiderstand sehr effektiv. Aktive Schwangere stärken so nicht nur ihre eigene Belastbarkeit, sondern verbessern auch die Versorgung ihres Babys mit Sauerstoff.

Aquafitness zur Rückbildung bietet jungen Müttern die Möglichkeit, nach der Geburt schnell wieder in Form zu kommen. Durch gezielte Übungen wird die Beckenbodenmuskulatur schonend trainiert, gleichzeitig wird die Schulter- und Rückenmuskulatur gestärkt und ebenso entspannt. Auch hier wirken sich die physikalischen Eigenschaften des Wassers positiv auf den gesamten Körper und das Wohlbefinden aus. Bereits sechs bis acht Wochen nach der Geburt steht dem Training im Wasser grundsätzlich nichts entgegen.

Weitere Informationen gibt es online unter www.wiesbaden.de/mattiaqua oder unter Telefon (0611) 317080.

+++