Pressemitteilung

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

30. Januar 2018

Sport, Gesundheit, Homepage, Mattiaqua

Aquafitness im Thermalbad für werdende und junge Mütter

Ab sofort bietet das Thermalbad Aukammtal, Leibnizstraße 7, wöchentlich am Dienstag, 20 bis 20.45 Uhr und am Samstag, 13.30 bis 14.15 Uhr, einen Aquafitnesskurs für Schwangere an. Die Rückbildungskurse für junge Mütter finden dienstags von 18 bis 18.45 Uhr statt. Es ist keine Voranmeldung notwendig.

Schwangere stärken so nicht nur ihre eigene Belastbarkeit, sondern verbessern auch die Versorgung des Babys mit Sauerstoff. Durch das Wasser werden zum Beispiel Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Gleichzeitig ist die Muskelarbeit gegen den Wasserwiderstand sehr effektiv. Der venöse Rücktransport wird gefördert, wodurch Wassereinlagerungen, Krampfadern und Thrombosen vorgebeugt werden. Zusätzlich wird das Bindegewebe gestrafft.

Aquafitness bietet auch jungen Müttern die Möglichkeit, nach der Geburt schnell wieder in Form zu kommen. Bereits sechs bis acht Wochen nach der Geburt ist diese Methode empfehlenswert. Durch gezielte Übungen wird die Beckenbodenmuskulatur schonend trainiert; gleichzeitig wird die Schulter- und Rückenmuskulatur gestärkt und entspannt.

Die Kurse werden von mattiaqua in Kooperation mit „DAVID Fitness“ angeboten und von speziell für diesen Bereich geschulten Aquafitnesstrainern geleitet. Schwangere und junge Mütter können ein Abo-Band mit acht Eintritten an der Kasse erwerben. Die Teilnahme setzt ein ärztliches Einverständnis voraus; es besteht keine Kooperation mit

den Krankenkassen auf Erstattungsanspruch der Kursgebühr nach Paragraph 20 SGB V.

Nähere Informationen gibt es an der Kasse des Thermalbades, unter Telefon (0611) 314760 oder auf www.wiesbaden.de/mattiaqua.

+++