Pressemitteilung

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

19. Februar 2024

Sport, Gesundheit, Homepage, Mattiaqua

Aquafitness im Thermalbad Aukammtal für Schwangere und zur Rückbildung

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 dienstags von 20 bis 20.45 Uhr, Rückbildungstraining 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 jederzeit an der Kasse die Kurse buchen. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. 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 Muskelarbeit 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 unter www.mattiaqua.de oder unter Telefon (0611) 317080.

+++