

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

AQUA-GYM FÜR SCHWANGERE

Kursnummer: 240214

Ort:	AZ Dalbehof, Dalbehof Bahn 2
Adresse:	Kapellenstrasse 17 4052 Basel
Lerninhalt:	Sport in der Schwangerschaft fördert die körperliche Fitness und kann so typischen Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen.

Aqua-Gym für Schwangere zeichnet sich als äusserst gelenkschonende und sanfte Möglichkeit der sportlichen Betätigung aus, die Schwangere trotz ihres zunehmenden Gewichtes ausüben können. Durch den Auftrieb im Wasser werden Gelenke und Bandscheiben sowie die komplette Rückenmuskulatur entlastet.

Aqua-Gym für Schwangere fördert durch gezielte Übungen die Ausdauer, kräftigt die Muskulatur und regt den Kreislauf an. Die Bewegung sorgt allgemein für eine bessere Sauerstoffversorgung für den ganzen Körper. Ausserdem kurbelt die Bewegung den Venenrückfluss an, was die Neigung zu Schwangerschaftsödemen und Krampfadern verringern kann. Abgestimmte Übungen machen die Beckenboden dehnfähiger und begünstigen somit eine schnelle und problemlose Rückbildung des Gewebes nach der Geburt.

Aqua-Gym für Schwangere findet im brusttiefen Wasser bei 32°C statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Lektionen werden ab

Eintrittsdatum bis 2 Wochen vor Geburtstermin berechnet.

Haben Sie noch Fragen, dann zögern Sie nicht uns zu **kontaktieren!**

Trainer:	Andrea Mäder und Anne Hersperger und Christoph Bader	
Kursniveau:		
Bemerkung:		
Kosten:	567.00 CHF	
detaillierte	<u>Lektionen: 21</u>	
Termine:	Datum	Uhrzeiten
	30.04.2024	19:15 - 20:00
	07.05.2024	19:15 - 20:00
	14.05.2024	19:15 - 20:00
	21.05.2024	19:15 - 20:00
	28.05.2024	19:15 - 20:00
	04.06.2024	19:15 - 20:00
	11.06.2024	19:15 - 20:00
	18.06.2024	19:15 - 20:00
	25.06.2024	19:15 - 20:00