Schwimmschule -Knechtli.ch
Alles Andere als Trockenübungen

BESCHREIBUNG KURSANGEBOT:

AQUA-FIT® FÜR SCHWANGERE

Kursnummer: 201126

Ort:	Rialto, Sportbecken Bahn 1 Adresse: Birsigstrasse 45 4054 Basel
Lerninhalt:	Sport in der Schwangerschaft fördert die körperliche Fitness und kann so typischen Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen. Aqua-Fit® 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-Fit® 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. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Lektionen werden ab Eintrittsdatum bis 2 Wochen vor Geburtstermin berechnet.
Trainer:	Andrea Mäder und Regula Saner und Anne Hersperger
Kursniveau:	
Bemerkung:	

Kosten:	390.00 CHF	
detaillierte Termine:	Lektionen: 20 Datum	Uhrzeiten
	keine Termine vorhanden	