



Aquafitness für Schwangere

Aquafitness ist eine wunderbare Möglichkeit, sich im Wasser zu bewegen und gleichzeitig die Vorteile der Schwangerschaft zu genießen.

Sanfte Übungen stärken die Muskeln, verbessern die Ausdauer und bereiten auf die Geburt vor.

Buchholz in der Nordheide
im Krankenhaus

Dienstag 17 und 18 Uhr

Winsen an der Luhe
im Krankenhaus

Dienstag 18 und 19 Uhr

- 1 Schonende Bewegung
- 2 Verbesserte Atmung
- 3 Reduzierung von Ödemen
- 4 Ganzheitliches Training
- 5 Gemeinschaft und Austausch



*Jetzt
informieren
& anmelden*

Unser Anliegen

Uns ist bewusst, dass wir euch in einem ganz besonderen Lebensabschnitt begleiten dürfen.

Wir unterstützen euch:

- 💧 bei einer positiven Körperwahrnehmung
- 💧 Zeit für dich und deine Schwangerschaft zu haben
- 💧 einfach mal abzuschalten und abzutauchen
- 💧 Kompetenz und Vertrauen in deinen eigenen Körper zu entwickeln
- 💧 Bewegung und Atmung als geburtsvorbereitende Maßnahme miteinander zu verbinden
- 💧 einfach mal Spaß zu haben

Neben all diesen wunderbaren Argumenten erfahrt ihr:

- 💧 immer eine Stabilisierung des gesamten Rumpfes, welches Rückenschmerzen minimiert
- 💧 Atemtraining, welches ihr während der Geburt einfacher und effektiver abrufen könnt
- 💧 eine Reduzierung von Ödemen
- 💧 ein ganzheitliches Herz-Kreislauftraining, welches fast an Sport erinnert
... und, und, und!

Jetzt anmelden!



Heike Richter Cornelia Franke