



Die Klinikum
Mittleres Erzgebirge gGmbH
empfiehlt:

Agua Fit für Schwangere

Termin: immer mittwochs 16.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Dauer: 45 min + 15 min Entspannung


Preis: 5,00 € pro Kurseinheit



*Wasser
ist der Ursprung
allen Lebens!*



Weitere Informationen erhalten Sie unter:
03 73 69/1 51-40
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

 Klinikum
Mittleres Erzgebirge gGmbH

in der Silber-Therme Warmbad

Warum Aqua Fit in der Schwangerschaft?



Positive Auswirkungen:



- erhöht die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit
- fördert die Durchblutung und die Sauerstoffzufuhr für Mutter und Kind
- beugt Krampfadern und Thrombose vor

- vermindert die Flüssigkeitsansammlung in Armen und Beinen (Anregung der Nierentätigkeit)
- Entlastung der Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Bänder
- die Muskulatur des Bewegungsapparates wird gekräftigt
- Bewegungserleichterung im Wasser
- die Beckenbodenmuskulatur wird gezielt gestärkt
- Erfahrungsaustausch mit anderen Schwangeren
- fördert das physische und psychische Wohlbefinden der Mutter




Oberärztin Dr. med. B. Gebhardt
Leiterin der Geburtshilfe
 Klinikum
Mittleres Erzgebirge gGmbH

Bei einer angenehmen Wassertemperatur von 32 °C erleben Sie beim Eintauchen in das Thermalwasser ein angenehmes Gefühl der Schwerelosigkeit.

Was muss ich beachten?

Hinweise und Empfehlungen:

- das Einverständnis des Gynäkologen ist unbedingt notwendig
- empfehlenswert ab dem 4. Schwangerschaftsmonat
- nicht mit vollem oder gänzlich leerem Magen ins Wasser gehen
- rutschfeste Schuhe tragen
- auch individuell mit Partner möglich



Unter fachlicher Anleitung sorgt unser Kursangebot nicht nur für die Entlastung und Kräftigung der beanspruchten Muskulatur, sondern hilft gleichzeitig auch bei der mentalen Vorbereitung auf die Geburt.