

## AquaFitness in der Schwangerschaft

Wasser (H<sub>2</sub>O) war und ist für uns Menschen und alle Lebewesen dieses Planeten das bedeutendste Element. Es ist ein Symbol der Lebenskraft. Für Schwangere kann Wasser geradezu einen sinnlichen Charakter bekommen.

Beim Eintauchen des Körpers in tiefes Wasser erleben Schwangere eine Schwerelosigkeit und Leichtigkeit, der sie sich oft gerne hingeben. Schwimmen, Gleiten, Fühlen - man muss kein Wassernarr sein, um das genießen zu können.

Eine schonende Wassergymnastik in wohltemperiertem Wasser fördert die Durchblutung und verbessert so die Sauerstoffversorgung für werdende Mütter und Kinder. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers wird die Einatmung erschwert und die Ausatmung vertieft: die Atemmuskulatur wird direkt und einfach gekräftigt. Der Auftrieb des Wassers entlastet Gelenke, Sehnen und Bänder. Der Körper wird wunderbar leicht. Ödeme werden auf natürliche Art und Weise ausgeschwemmt, Formen der Ischialgie therapiert. Darüber hinaus beugt ein wohl dosiertes Training typischen schwangerschaftsbedingten Erscheinungen wie Rückenschmerzen, Krampfadern, Thrombosen und Schwangerschaftsdiabetes vor oder hilft sie zu reduzieren. Die Leistungsfähigkeit der werdenden Mütter wird durch dieses sanfte Ganzkörpertraining auf optimale Weise gefördert.

Das Eintauchen ins Wasser kann auf besondere Weise eine Verbindung zu dem Baby im Bauch herstellen. Viele Frauen vergessen ihren Alltag, erleben tiefe Entspannung und schöpfen neue Kraft aus dem Wasser.

Die Aqua-Fitness für Schwangere ist aber auf keinen Fall ein Ersatz für den Geburtsvorbereitungskurs an Land! Sie ist idealerweise als Ergänzung gesundheitsbewusster Frauen gedacht, die eine ganzheitliche Betreuung während der Schwangerschaft suchen und in der Schwangerschaft aktiv und engagiert ihre Zeit nutzen möchten.

AquaFitness im Caritas-Krankenhaus St. Josef  
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Hebamme Margarethe Wierzba  
Anmeldung: 0941-782-3470, privat: 09403-524741

Herausgegeben vom  
Diözesan-Caritasverband Regensburg e.V.  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

**Redaktion:**  
Marcus Weigl (verantwortlich)  
Telefon-Durchwahl 0941 5021-145  
Telefax-Durchwahl 0941 5021-245  
presse@caritas-regensburg.de  
Von-der-Tann-Straße 7  
93047 Regensburg  
Telefon-Zentrale (0941) 5021-0  
Telefax-Zentrale (0941) 5021-125  
www.caritas-regensburg.de

**Ansprechpartner im Caritas-Krankenhaus St. Josef:**  
Susanne Haggemiller  
Assistentin der Geschäftsführung  
Telefon 0941 782-2011  
[shaggemiller@caritasstjosef.de](mailto:shaggemiller@caritasstjosef.de)  
Landshuter Straße 65  
93053 Regensburg

[www.caritasstjosef.de](http://www.caritasstjosef.de)



Datum: 26.04.2010

Thema: GEB\_mampa\_AquaFitness\_10 03 11

Seite: 2

