

# Schwangerengymnastik

## AquaGym - Fit for 2 - Die Ergänzung zur Schwangerschaftsgymnastik

Nutzen Sie die Vorteile des Mediums Wasser für sich und Ihr Kind.

Bodytraining und Schwangerschaft sind keine Gegensätze. Schwanger zu sein und ein Baby auf die Welt zu bringen ist eine normale und natürliche Entwicklung. Es bedeutet aber auch harte physische und psychische Arbeit. Und die fällt Frauen, die fit sind, erwiesenermaßen leichter.

Unser Konzept ist darauf ausgerichtet, Frauen während der Schwangerschaft im Bereich Fitness und Entspannung optimal zu betreuen. Optimal heißt: Training nach den aktuellen wissenschaftlichen Ergebnissen: sicher, kontrolliert und dem individuellen Fitnesslevel sowie der Schwangerschaft angepasst. Hier einige der positiven Aspekte von dosierter Fitness während der Schwangerschaft:

- Verbesserte Sauerstoffaufnahme der Mutter führt zu einer besseren Versorgung des Fetus mit Sauerstoff
- Kräftigung des Herz-, Kreislaufsystems von Mutter und Kind
- Positives Körper- und Selbstwertgefühl fördert das Wohlbefinden
- Ängste und Abwehrhaltungen gegen Wehenschmerzen können abgebaut werden
- Prävention schwangerschaftstypischer Begleiterscheinungen wie Krampfadern, Rückenprobleme, Wadenkrämpfe und Hämorrhiden
- Bessere Körperhaltung durch muskuläre Stabilisation
- Positive Erlebnisse während des Sporttreibens werden auf den Alltag transferiert
- Kontrollierte Gewichtszunahme
- Bewegung fördert die Entwicklung des Fetus (die Entwicklung der Sinnesorgane beginnt mit der 10. Schwangerschaftswoche!)
- Fitness kann die Schwangerschaft und Geburt erleichtern (Studie von Dr. J. F. Clapp)
- Frauen, die in der Schwangerschaft aktiv waren, sind auch nach der Geburt schneller wieder in Form
- Positives Körpergefühl der Mutter überträgt sich auf den Fetus
- Anzahl der Fettzellen niedriger
- Haltungsverbesserung der Mutter bewirkt eine optimale Lage des Babys

Darum besuchen Sie uns und testen Sie Ihr Wohlbefinden in einer Schnupperstunde!

## Übungszeiten

- AquaGym für Schwangere (Christa Kurkowka)  
Donnerstags 19:00 Uhr

## Kursanbieter

- **MTV Goslar e. V.**  
Schwimmabteilung  
Grubenweg 5  
38644 Goslar  
[www.mtvgoslar-swim.de](http://www.mtvgoslar-swim.de)