

Schwangerschaft & Aquafitness



Das Aktivbad
Lagune
COTTBUS

Schwangerschaft und Aquafitness

Zugegeben, es geht uns immer wieder das Herz auf, wenn werdende Mütter in unserer Lagune Einlass begehren. Allein die Vorfreude, dass sich ein Wonneprophen ankündigt, der unseren Planeten bereichert, löst Emotionen aus. Umso wichtiger ist es, das Heranwachsen des zukünftigen Erdenbürgers bereits im Mutterleib bestmöglich zu fördern. Unser Team sieht es geradezu als Verpflichtung an, diesen Prozess zu unterstützen.

Aquafitness in der Schwangerschaft nennt sich unser Programm, dessen Teilnahme zwar ab jeder Schwangerschaftswoche möglich ist, ideal jedoch ab dem 4. Monat bis zur Geburt. Kontaktieren Sie zuerst ihre betreuende Gynäkologin, Gynäkologen oder Hebamme, um medizinische Bedenken auszuräumen und bitten sie diese um das Ausstellen eines Unbedenklichkeits-Attests. Und dann kontaktieren Sie uns. Eine 60-minütige Kurseinheit im Schwimmbecken umfasst zehn Einheiten und verspricht wahre Glücksgefühle.



Schwangerschaft und Aquafitness

Warum das so ist?

Im Wasser, dem tragende Eigenschaften nachgesagt werden, spüren Schwangere ihr eignes Körpergewicht weniger stark wie auch den wachsenden Babybauch. Alles fühlt sich auf einmal ganz leicht an. Wir nennen es: „Eintauchen in eine schwerelose Leichtigkeit.“ Mittels Aquafitness summieren sich zusagende Effekte auf die Gesundheit von Schwangeren und die noch Ungeborenen zusätzlich. Wasserdruck wirkt sich positiv auf geschwollene Gliedmaßen aus, auf die Atmung, den Kreislauf und den Blutdruck. Hinzu gesellen sich gelenkschonende Effekte, die werdende Mütter bei unvermeidbarer Gewichtszunahme zu schätzen wissen.

Und was ist mit den Heranwachsenden im Mutterleib? Sie sind allemal Nutznießer vom Sport im Wasser. Der sich bekanntlich fördernd auf eine gesündere Herzfrequenz auswirkt und sogar die Gehirnreifung des zu erwartenden Babys positiv beeinflussen kann.

Mediziner bestätigen, dass Aquafitness in der Schwangerschaft sogar zu einem gesünderen Geburtsgewicht beitragen kann. Generell tragen ausgewogene, sportliche Aktivitäten in der Schwangerschaft zum Wohlbefinden werdender Mütter bei. Sie ebnen den Weg für eine körperliche und geistige Entwicklung der sich ankündigenden Erdenbürgerinnen und -bürger. Schon jetzt heißen wir diese herzlich auf unserer Welt willkommen und im Anschluss auch gerne zum Babyschwimmen in unserer Lagune.