



AQUAFITNESS FÜR SCHWANGERE

Fit für Zwei –
Mutter & Kind

www.indigus.com

AQUAFITNESS FÜR SCHWANGERE

Fit für Zwei – Mutter & Kind

- ▶ Sportliche Betätigung in der Schwangerschaft fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden von Dir und Deinem Kind. Aquafitness ist eine sanfte Möglichkeit, da Du Dich durch den Auftrieb des Wassers mit zunehmendem Gewicht leichter bewegen kannst.

In diesem Kurs erlernst Du gezielte Übungen für Becken und Beckenboden sowie Rücken- und Bauchmuskeln. Diese Muskelbereiche werden bei der späteren Geburt benötigt. Das warme Wasser wirkt dabei unterstützend, indem es die Muskulatur lockert und die Gelenke entlastet. Die Bewegung im Wasser fördert die Ausdauer und regt den Kreislauf an. Das sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung. All das ist auch für Dein Baby besonders gut.

- ▶ **Kurs: 10 Einheiten - 89 EUR**



indigus

Vehnweg 2-4
49624 Lönningen

0 54 32 18 72
info@indigus.com
www.indigus.com

Besuchen Sie
uns auf 