



Minden



FRÜHE HILFEN

FÜR EINEN GUTEN START INS LEBEN



Wassergymnastik für Schwangere

Kurs / Workshop

Wassergymnastik für Schwangere

Die positive Wirkung sportlicher Aktivität auf den gesamten Schwangerschaftsverlauf wissen Frauen sehr zu schätzen. Die Bewegung im Wasser gibt auch Frauen mit wenig sportlicher Erfahrung die Möglichkeit, sich schonend aber dennoch mit Trainingseffekt auf die Geburt vorzubereiten und Beschwerden in der Schwangerschaft entgegen zu wirken.

Ein wichtiger Erfolg ist die Anregung von Stoffwechsel und Kreislauf, Vorbeugung von Wassereinlagerung, Intensivierung von Atmung und Durchblutung, sowie Förderung der Beweglichkeit und Kondition für die Geburtsarbeit. Auch Linderung von Rücken und Gelenkschmerzen sowie die Prophylaxe von Ischiasbeschwerden sind Trainingseffekte.

Wir werden im Wasser mit und ohne Hilfsmittel viele Bewegungsübungen, Dehnungsübungen, Wahrnehmungsübungen und Entspannungen durchführen.

Der Aufenthalt im Wasser ist für werdende Mütter mit so viel Freude, Spaß und sinnlichem Erleben verbunden, dass dies das Wohlfühl der Schwangeren und die Entwicklung des Babys positiv beeinflusst.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Porta Bad

Sprengelweg 10
32457 Porta Westfalica

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Bitte sehen Sie die Gebühr auf unserer Homepage ein.

Durchführende Organisation

Bildungs Forum Lernwelten

Alte Kirchstr. 11 - 15
32423 Minden

Name Kontaktperson

Carmela Vitiello

Telefon

0571 - 5093708

Email

bf@bf-minden.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)