



Liebe Frauen, liebe Eltern,

Mein Name ist Michaela Neunast. Ab Oktober 2015 werde ich **jeden Donnerstag** von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr in Bad Bodenteich (Schwimmbad Hotel Braunschweiger Hof) Aqua Gymnastik für Schwangere anbieten.

Ich bin ausgebildete Trainerin für Baby- u. Kleinkinderschwimmen, sowie Trainerin für Aqua Fitness für alle Altersgruppen. Meine lizenzierten Ausbildungen habe ich an der renommierten AHAB-Akademie in Hamburg und Berlin durchgeführt und erfolgreich abgeschlossen.

Meine Kurse werden bei rhythmischer Musik und mit diversen Hilfsmitteln (Bälle, Wasserhanteln, Poolnudeln usw.) im geheizten Becken (ca. bei 30° Grad) durchgeführt. Dabei führe ich die Kurse bewusst nur in kleinen Gruppen durch. Dadurch habe ich genügend Zeit und Raum, die Übungen jeder einzelnen Teilnehmerin nahe zu bringen und zu vertiefen. Die Kurse bieten sich auch für Nichtschwimmerinnen an, da wir nur maximal brusttief im Wasser trainieren werden.

Schon ab der 15.Schwangerschaftswoche kann mit der sanften Aqua Gymnastik begonnen werden. Der beste Zeitpunkt ist ab der 24.Schwangerschaftswoche, wenn Ihre Schwangerschaft bereits schön und deutlich sichtbar ist.

Einige der vielen Vorteile meiner Aqua-Kurse sind:

- typische Schwangerschaftsbeschwerden wie z.B. Rückenschmerzen werden gelindert.
- das Becken wird durch die Streckübungen elastischer
- positive Auswirkung auf Schwangerschafts- und Geburtsablauf
- Wasserdruck massiert die Haut, Wassereinlagerungen können fast vollständig verschwinden
- der Körper fühlt sich im Wasser schwerelos und leicht an
- Schonung der Wirbelsäule und Gelenke
- Muskeln und Gelenke werden mit sanften, aber effizienten Übungen gestärkt
- Atemmuskulatur wird trainiert
- Kondition verbessert sich
- Wasserwärme löst Verkrampfungen und lockert die Muskeln

Lernen Sie in der Gruppe andere werdende Mütter kennen! Haben Sie gemeinsam Freude am Wasser und der Umgebung! Genießen Sie die Übungen bei angenehmer Musik!

Ich freue mich auf Sie

Anmeldungen gerne unter Mobil **0170 471 86 21** , MichaelaNeunast@t-online.de,
oder in der Hebammenpraxis Bellis.

Ihre
Michaela Neunast