

Aqua-Fitness Training in der SCHWANGERSCHAFT

Wichtige Hinweise und Tipps!!

1. Trage zum Training einen gut sitzenden Badeanzug - in der fortschreitenden Schwangerschaft können Reibungen des Stoffes an den Brustwarzen zu vorzeitigen Wehen führen.
2. Bitte eine Flasche Wasser mitbringen - Dehydrierung - während des Trainings verlierst Du mehr Wasser als normal
3. Vermeide hohe Sprünge - Rebound Bewegungen
4. Vollführe im Wasser keine sofortigen Richtungswechsel - erst stoppen - sammeln- dann....
5. Vermeide Übungen für die geraden Bauchmuskeln- besonders schwebend - lange Beinhebel evt. weglassen

Ansonsten genieße die Leichtigkeit im Wasser und viel Spaß beim Training!!!



ZUSATZANMELDUNG bei SCHWANGERSCHAFT!!!

Hiermit melde ich mich zum Aqua-Fitness Kurs an!

Name: _____

Tel. im Notfall: _____

Ich nehme mit meiner Unterschrift zur Kenntnis, dass ich an dem Kurs auf eigene Verantwortung teilnehme. Ein Attest meines Arztes reiche ich zusätzlich ein.

Geburtstermin: _____

Unterschrift: _____