

Pressemitteilung

Universitätsklinikum Heidelberg

Dr. Annette Tuffs

15.05.2007

<http://idw-online.de/de/news209111>

Buntes aus der Wissenschaft, Forschungs- / Wissenstransfer
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
regional



Im Wasser fallen die Übungen leichter

Elternschule der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg startet am 5. Juni 2007 ein Schwimmtraining für Schwangere, Babys und Frauen nach der Geburt

Mütter und Babys können nun unter professioneller Anleitung baden gehen: Die Elternschule der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg bietet ab dem 5. Juni 2007 erstmals Kurse zum Schwangeren- und Babyschwimmen sowie Rückbildungsschwimmen nach der Geburt an. Es sind noch Plätze frei. Die Schwimmkurse finden jeden Dienstag im "aqua balance Gesundheits- und Badepark" in Leimen statt, der am 1. Juni seine Pforten öffnet. Die Kosten für Schwangeren- und Rückbildungsschwimmen werden von den Krankenkassen übernommen.

Babyschwimmen fördert die Entwicklung des Kindes

"Die Bewegung im Wasser macht den Säuglingen Spaß und bietet neue Reize", weiß Hebamme Claire Baum, die gemeinsam mit ihrer Kollegin Kristina Schwarz die Schwimmkurse leitet. Kinder genießen die Berührung und den Auftrieb des Wassers: Hier fallen ihnen Bewegungen, die auf dem Trockenen noch nicht möglich sind, leicht. So fördert das Babyschwimmen die Entwicklung des Kindes, unterstützt die Eltern-Kind-Beziehung durch Bewegungs- und Spielanregung und baut Vertrauen auf.

Das Angebot eignet sich für Säuglinge ab der sechsten Lebenswoche bis zu einem Alter von sechs Monaten. Alle drei Kurse, die jeweils 45 Minuten dauern, finden dienstags ab 15.30 Uhr über einen Zeitraum von acht Wochen statt.

AquaGymnastik entlastet die Wirbelsäule und die Gelenke

Auch für Schwangere hat die Bewegung im Wasser viele Vorteile: Aqua-Gymnastik und Aqua-Jogging entlasten Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Bänder und steigern so das Wohlbefinden. "Durch die Arbeit gegen den Wasserwiderstand wird der gesamte Bewegungsapparat gekräftigt", erklärt Frau Baum. Spezielle Wasserübungen für den Unterkörper stärken zudem gezielt die Beckenbodenmuskulatur.

Besonders Frauen, die zu Wassereinlagerungen in den Beinen neigen, profitieren von dieser Bewegungsform. Die Teilnahme ist ab der 25. Schwangerschaftswoche möglich; der einstündige Kurs findet über neun Wochen dienstags ab 18.30 Uhr statt.

Die Beckenboden-Gymnastik steht im Mittelpunkt des Rückbildungskurses, der gleichzeitig mit dem Schwangerenschwimmen stattfindet. Frauen können ab der vierten bis sechsten Woche nach der Geburt mitmachen.

Die vor zwei Jahren eröffnete Elternschule der Universitäts-Frauenklinik bietet eine individuelle Betreuung der Schwangeren, des ungeborenen Kindes und der Familie, sowie Begleitung vor, während und nach der Geburt. Das komplette Kursangebot der Heidelberger Elternschule - von Yoga und Pilates für Schwangere über Babymassage bis hin

zu Beckenbodengymnastik - findet sich im neuen Elternheft, das in der Universitäts-Frauenklinik ausliegt, oder auf den Internetseiten der Frauenklinik unter www.klinikum.uni-heidelberg.de/Perinatalzentrum.102768.o.html.

Anmeldung:

Gertrud Wagner,
Elternberatungszentrum
Tel.: 06221 / 56 3 89 38 (Montag bis Freitag von 9 bis 11 Uhr)

Fragen zu den Kursen:

Kristina Schwarz oder Claire Baum
Tel.: 06221 / 56 79 71

Weitere Informationen im Internet:

www.klinikum.uni-heidelberg.de/Perinatalzentrum.102768.o.html

Bei Rückfragen von Journalisten:

Dr. Annette Tuffs
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Universitätsklinikums Heidelberg
und der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 672
69120 Heidelberg
Tel.: 06221 / 56 45 36
Fax: 06221 / 56 45 44
E-Mail: Annette.Tuffs@med.uni-heidelberg.de

Diese Pressemitteilung ist auch online verfügbar unter

<http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/presse>

Dr. Annette Tuffs

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Universitätsklinikums Heidelberg
und der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg



Foto: Universitäts-Frauenklinik Heidelberg