

## **Aqua-Fit in der Schwangerschaft Stundenstruktur**

▶▶ Kontrollmessungen

### **I. Einleitender Teil**

(8 – 10 min.)

Vorbereitende Atemübungen (S. 22)  
Mentale Hinführung zum Kind  
Atemtraining in Ruhe

### **II. Herz-Kreislauftraining**

(ca. 15 min. incl. Aufwärmphase und Ausklang)

Aqua-Jogging mit anschließender Herzfrequenzkontrolle oder Borg-Skala

### **III. Funktionelle Gymnastik**

(ca. 20 min.)

Körperzentrierung, Haltungsschulung und Rumpfstabilisation  
Für die Muskelbalance sorgen: Erhalt eines funktionalen Systems über Kräftigung,  
Dehnung, Koordination  
Abschließende Ausgleichsübungen: Beckenschaukel (4 Übungen)

### **IV. Ausklang**

Entspannungsvariationen

▶▶ Kontrollmessungen

Die Wassertemperatur sollte im optimalen Fall 32°, der Wasseraufenthalt entsprechend ca. 60 – max. 70 min. betragen. Bei nur 28° warmen Wasser ist der Schwerpunkt des Aquajoggens zu verstärken und die Entspannung zu reduzieren. Auch die Aufenthaltsdauer verkürzt sich auf ca. 50 min.

## **Aqua - Training Postnatal - Stundenaufbau**

Empfohlene Trainingsdauer mind. 60 min. (besser 70 min. ) Gruppengröße max. 10

### **I. Beckenbodentraining an Land**

(ca. 10 min.)

Wahrnehmung, Kräftigung, Aufschubstrategien, Heben und Tragen, Heimtraining

### **II. Erwärmung und Herz-Kreislauftraining (Aquajogging)**

(ca. 10 min.)

### **III. Training der Beckenbodenmuskulatur**

(ca. 10 min.)

z.B. „Knieräder“ (und 3-4 Varianten)

### **IV. Funktionelle Kräftigungsgymnastik**

Schwerpunkt Bauch, Rücken, Beckenstabilisation (ca. 15 min.)

hohe Wiederholungszahlen (mind.12 Wiederholungen / Übung bzw. Muskelgruppe)

### **V. Herz-Kreislauftraining / Stoffwechseleerhöhung (Aquajogging)**

(ca. 15 min.)

### **VI. Abschließendes Dehnen oder Entspannung**