

Välkomna till Magplasket i Lund

Vattengympa för gravida

Vattenträning är den perfekta träningsformen för dig som är gravid! Man kan kalla kursen för "Puls och Spa".

I det härliga vattnet upplever du en lätthet som du inte trodde var möjlig. Bra pulsträning, skön smidighetsträning och mycket mer blir möjligt när vattnet bär din tyngd. Passar även dig med besvär från rygg och fogar.

Efter träningen lägger sig ett underbart lugn över poolen. Ljuset släcks ned för den rogivande avslappningsstunden. Det blir lite som "Mamma-SPA". Underbara avslappningsövningar varvas med profylax-andning, målbilder, tips och trix av barnmorskan. I den varma och sköna poolen (33 - 34 grader) blir det naturligt för dig och mamma-gruppen att tillsammans med kursledaren, som är barnmorska, börja tänka på och förbereda dig inför förlossningen.

När bör du gå kursen?

Du är välkommen på till oss när som helst i din graviditet men gärna en kurs som startar runt gravidvecka 28 - 32. Mot slutet av din graviditet njuter du som mest av träningen och passens förlossningsteman känns relevanta och intressanta.

Väntar du tvillingar bör du starta något tidigare.

Passar det alla?

Nej, tyvärr inte. Brukar du ha besvär med urinvägsinfektioner bör du inte välja vattenträningen.

Upplägg

En kurs omfattar 6 tillfällen med 30 minuters vattengympa och 30 minuters avslappning och profylax. Efter förlossningen har vi en gemensam återträff på Mama Mia Klara Lund. Vi är i kombibassängen på Högevallsbadet i Lund.

Anmälan

Kostnad är 1850 kr för listade på Mama Mia och 2050 kr för övriga, som också är varmt välkomna. För anmälan och mer info om kursstart maila johanna.ahlstedt@mamamia.se eller prata med din barnmorska för mer info.

