

Kursprogramm

Unser speziell entwickeltes Programm für Schwangere kombiniert gezielte Übungen mit der wohltuenden Wirkung der Rheinfelder Natursole. Jede Einheit ist so gestaltet, dass sie Körper und Geist stärkt – in einer sicheren, ruhigen Umgebung.

Was Teilnehmerinnen erwarten dürfen:

- Aufwärmphase: Sanftes Mobilisieren und Ankommen im Wasser
- Kräftigung: Stärkung von Rücken, Beckenboden und Rumpfmuskulatur
- Beweglichkeit: Dehn- und Lockerungsübungen zur Förderung der Gelenkbeweglichkeit
- Entspannung: Atemübungen, Schwebephasen und bewusste Körperwahrnehmung
- Austausch: Zeit für Fragen, Tipps und Vernetzung mit anderen werdenden Müttern

Wir dürfen das Solebad in wohltuender Stille geniessen
– das Hotel Eden im Park öffnet seine Türen exklusiv für uns bereits um 08.30 Uhr.

Informationen zum Kurs

Kursgrösse

max. 12 Personen

Zeit

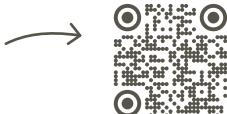
Montagmorgen, 8⁴⁵–9⁴⁵ Uhr, 6 × 60 Minuten

Kurskosten

CHF 320.– (inkl. Eintrittsgebühr)

Weitere Informationen

Die aktuellen Kursdaten und Anmeldung findest du hier.



Wassergymnastik für Schwangere

Wohltuende Auszeit für dich und dein Baby

Kursangebot

Neu
ab Oktober
2025



Organisatorische Hinweise

Spital Rheinfelden

Solebad, Hotel Eden im Park
Froneggweg 3
4310 Rheinfelden

Haben Sie Fragen?

Wenden Sie sich bitte an
hebammen@gzf.ch

Das Training ist für alle Altersgruppen und eignet sich für Schwangere ab der 12. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt.

Die Wassergymnastik ist für alle Schwangerschaftsphasen geeignet und wird individuell angepasst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es sind ausreichende Parkmöglichkeiten vorhanden.

Morgendliche Wassergymnastik für Schwangere

Gönn dir und deinem Baby eine wohltuende Auszeit im 33°C warmen Solebad – ein Verwöhnmoment, der weit über ein gewöhnliches Bad hinausgeht. Die sanfte Wärme entspannt Muskeln und Gelenke auf besonders schonende Weise und schafft spürbare Erleichterung für deinen Körper, der täglich Höchstleistungen vollbringt.

Die mineralstoffreiche Sole wirkt regenerierend, unterstützt die Durchblutung und hilft, Verspannungen zu lindern – typische Begleiter der Schwangerschaft. Während du im Wasser schwebst, nimmt dein Körper wichtige Mineralstoffe über die Haut auf, während gleichzeitig belastende Stoffe ausgeschwemmt werden.

Geniesse die sanften, gelenkschonenden Bewegungen im Wasser, speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse werdender Mamis.

Warum Wassergymnastik?

- Entlastet Gelenke und Wirbelsäule
- Fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel
- Lindert Verspannungen und Rückenschmerzen
- Stärkt das Immunsystem
- Unterstützt das emotionale Wohlbefinden
- Kann Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme lindern

Kursleiterinnen



Kirsten Mangold

Dipl. Hebamme
Berufsbildnerin



Alexandra Iseli

Dipl. Hebamme

