



Kinesio-Taping für Schwangere

Die Schwangerschaft bringt eine Reihe körperlicher Umstellungen mit sich. Die Statik ändert sich enorm, die Haut wird gespannt und Veränderungen im Lymphsystem führen zu Wassereinlagerungen.

Das der Haut nachempfundene Kinesio-Tape ist die ideale Unterstützung bei diesen Problemen. Das **Tapen im Bauchbereich** verbessert Muskulatur und Statik. Der Stoffwechsel wird angeregt und die gestresste Haut wird unterstützt. Das Tape hilft Überlastungen und Einrisse im Bauchbereich zu verringern.

Ein weiterer wichtiger Einsatzort ist der **Lendenwirbel- und Ischialbereich**. Die strukturellen Änderungen führen bei Schwangeren häufig im Rückenbereich zu Schmerzen. Das Kinesio-Tape wirkt stabilisierend und schmerzlindernd.

Kinesio-Tape ist effektiv und frei von Medikamenten. Es wird nach kurzer Zeit nicht mehr wahrgenommen. Man kann damit baden, duschen und arbeiten.

Behandlung durch qualifiz. Physiotherapeutinnen; Preis: ca. 30,- € nach Materialaufwand



Praxis Requardt – Fitness, Wellness, Therapie

In der Praxis Requardt entdecken Sie Ihr persönliches Programm für Fitness, Spaß und Wohlbefinden. Sie erleben was(ser) beim Aquafitness, entspannen bei wohltuender Wellness oder verbinden Ruhe und Kraft beim Pilates. Machen Sie den ersten Schritt und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes, denn nichts ist so wertvoll wie Ihr Körper.

Die Rezeption ist geöffnet:

Mo., Di., Do.: von 9.00 bis 12.00 Uhr &
von 15.00 bis 18.30 Uhr
Mi. und Fr.: von 9.00 bis 13.00 Uhr

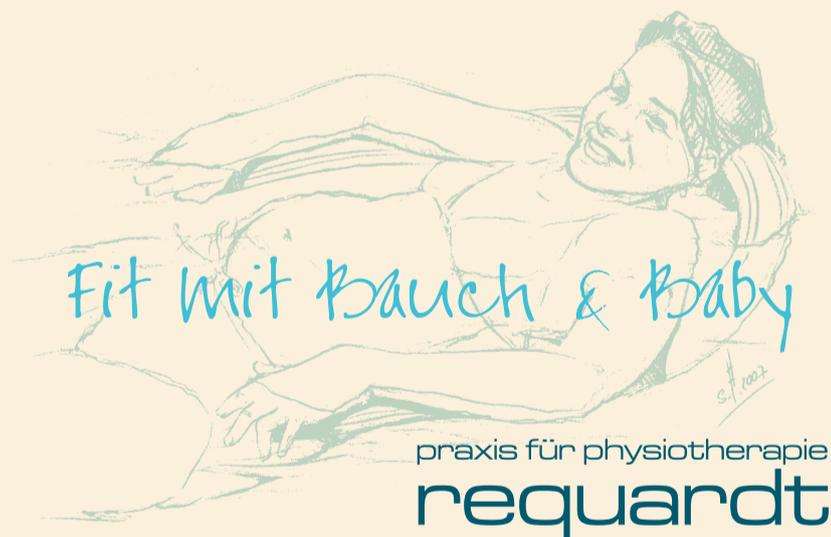
Physiotherapie Requardt

Husumer Str. 167 · 33729 Bielefeld (Brake)
Tel.: 0521 / 762223 · www.praxis-requardt.de (Infos & Videos)



„Kinder brauchen Bewegung wie die Luft zum Atmen“

Diana Bockhöfer



Fit mit Bauch und Baby

Bewegung in der Schwangerschaft tut doppelt gut - für die werdende Mutter und für das Kind. Ideal ist Sport im Wasser, denn dort sind wir praktisch schwerelos. Aquafitness, das ist viel Spaß, Schwung und fetzige Musik. Aqua-Baby, das ist ein sinnvolles und einmaliges Erlebnis für beide.

Klasse statt Masse: Im neuen Schwimmbad (2007) trainieren Sie in kleinen Gruppen bei 33° Wassertemperatur. Ein Vorteil für Babys und empfindliche Menschen: unser **chlorarmes Badewasser** dank modernster UV-Technik.

Die Praxis Requardt hat über 25 Jahre Erfahrung im Baby-Schwimmen. Mit **gut ausgebildeten Physiotherapeutinnen** erleben Sie Freude und Bewegung im Wasser sowie an Land. Vor und nach der Schwangerschaft. Überzeugen Sie sich davon. Probetraining: 1 Termin vereinbaren, 1 x zahlen.





Aqua-Schwänger

Babys trainierter Mütter kommen besonders vital auf die Welt. Ideal ist das praktisch schwerelose Training im 32°C warmen Wasser. Die Gelenke werden entlastet; Krampfadern und Thrombosen durch Bewegung und Wasserdruck vorgebeugt. Besonders beanspruchte Muskelgruppen werden stabilisiert; Schwangerschaftsbeschwerden gelindert. Ein Aquafit-Kurs, der viel Freude macht und in allen Phasen der Schwangerschaft besucht werden kann.

1 x pro Woche (50 Min.), 10 Termine, 115,- €* (anschl. weitere Termine nach Wunsch)
Aqua-Schwänger und Baby-/Bambini-Schwimmen findet auch Samstags statt

Aqua-Baby

Aqua-Baby - einmaliges und sinnvolles Badeerlebnis für Eltern und Kind. Babyschwimmen fördert die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes und erweitert die Bewegungswelt. In der Schwerelosigkeit des Wassers gelingen dem Baby wichtige, kräftigende Übungen viel leichter als an Land. Aqua-Baby, ein wertvoller Kurs mit viel Spaß für Kind und Elternteil zugleich.

1 x pro Woche (45 Min.), 8 Termine, 90,- €; Kind (3 - 12 Mon.) mit 1 Elternteil
unsere Kurse finden bei 33°C im chlorarmen Wasser und in kleinen Gruppen statt

Aqua-Bambini

Aqua-Bambini - Ideal für Kinder von 1-3 Jahren. Einsteiger werden mit dem Wasser vertraut gemacht, Kinder aus dem Aqua-Baby-Kurs weiter gefördert. Wichtig für die Zukunft: Je früher Ihr Kind mit Wassergewöhnung beginnt, desto besser. Aqua Bambini - großartiges Training für kleine Wasserratten.

1 x pro Woche (45 Min.), 8 Termine, 90,- €; Kind (1-3 Jahre) mit 1 Elternteil

Aqua-Kids

Aqua-Kids - Kinder von 3-5 Jahren werden an das Schwimmen heran geführt. Gezielte Übungen fördern spielerisch wertvolle Basiskompetenzen im Wasser: Z. B. Springen, Gleiten, Tauchen, Atmen und Fortbewegen. Der intensive Bewegungs- und Spieldrang in diesem Alter wird genutzt, um schwimmfähig zu werden und die die Selbstrettung zu erlernen. Ein wichtiger Kurs, der viel Freude macht.

1 x pro Woche (45 Min.), 8 Termine, 90,- €; Kind (3-5 Jahre) mit 1 Elternteil; ab Dez. 2010

Aqua-Mamma

Aquafitness für Mama mit Baby (ca. 6 – 18 Monate). Statt Poolnudel oder Aqua-Hanteln - das Trainingsgerät ist Ihr Kind. Ein Riesenspaß für beide.

1 x pro Woche (30 Min.), 10 Termine, 90,- €*; Kind (ca. 6-18 Mon.) mit 1 Elternteil

Baby-Schwimmen – Zubehör

Wir führen eine Auswahl an hochwertigem Zubehör. Z. B. **Aqua Windeln** (10,90 € a) in allen Farben und Größen. Diese hygienische Badehose für Babys und Kleinkinder ist leicht und angenehm zu tragen, hat eine lange Lebensdauer und ist maschinenwaschbar. Die **Schwimmflügel „Flipper“** (1/2-6 Jahre, 22,90 € b) mit unsinkbaren Kern sind frei von Weichmachern. Mit den **Delphin-Schwimmscheiben** (25,90 € c) läßt sich der Auftrieb schrittweise verringern. Die **Aqua-Schuhe** (ab Gr. 23; 7,90 € d) gewähren Rutschfestigkeit am Beckenrand, Hygiene und Auftriebskraft im Wasser. Diese rutschfesten Aqua-Schuhe empfehlen wir auch den Erwachsenen (8,90 €).

Pilates

Nach der Schwangerschaft muß der Beckenboden besonders berücksichtigt werden. **Pilates ist kein Ersatz, aber eine sehr gute Ergänzung zum Rückbildungskurs.** Die Krankenkassen unterstützen beides. Pilates entspannt und kräftigt zugleich: Es stärkt den Rücken, löst Verspannungen im Nacken und strafft Bauch, Beine, Po. Nicht nur Madonna und Barbara Becker sind begeistert von dieser einzigartigen Trainingsmethode. Probieren Sie es selbst aus!

1 x pro Woche (50 Min.), 10 Termine und 1 x Personal Training (50 Min.), 149,00 €*

*Aquafitness und Pilates gelten als Präventionsmaßnahmen: Die Krankenkasse erstattet Ihnen nach regelmäßiger Teilnahme den Großteil der Kursgebühr (meist 85 bis 100%).