



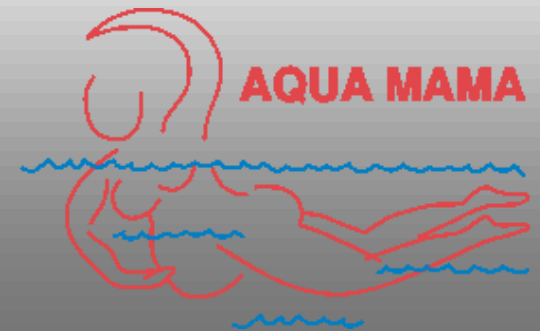
AQUA MAMA - Vattengymnastik  
och förslossningsförberedelse för  
gravida kvinnor i varmt vatten.

## TILLÅT DIG VARA GRAVID EN STUND!

**AQUAMAMA** är vattengymnastik för gravida kvinnor och startades 2005 i Stockholm. Passet leds av barnmorskor eller utbildade instruktörer. Konceptet är framtaget av barnmorskor, leg sjukgymnaster samt vattengymnastik instruktörer i samråd med gravida kvinnor.

---

## AQUA MAMA



---

## Passen innehåller, 75 min

---

- Förslossningsförbredande vattengymnastik
  - Andningsteknik
  - Avslappningsövningar
  - Mamma – Baby meditation
- 



Stanna upp,  
njut av stunden  
och  
tillåt dig vara  
gravid för en  
stund!



**Träningspasset har som syfte  
att främja rörelseglädje,  
kroppsansikt, tillit, mod och  
anknytning till barnet- allt för  
att du ska känna dig trygg,  
stark inför förlossningen.**

---

Vattnet ger en unik förutsättning då dess egenskaper används för att ge en effektiv och skonsam träning för hela kroppen. Vattenmotståndet bjuder på tröghet i rörelserna samtidigt som belastningen på kroppen är liten eftersom vi i vattnet väger endast 15 % av kroppsvikten.

Varje pass avslutas med en mamma- baby meditation där du får tillfälle att fokusera på kontakten med barnet i magen.

---

## Varmt välkommen att boka dig redan idag!

---

- Du kan börja på AQUA MAMA när som helst under din graviditet. Men många väljer att börja efter vecka 20, då det blir svårt att fortsätta med sin vanliga träning. Det är även då hög tid att börja förbereda sig mentalt inför födandet. Mår man bra kan fortsätta ända fram till beräknat datum.
  - Om du har grova bäcken besvär bör du rådfråga din barnmorska först innan du börjar träna.
  - Om du har komplikationer i samband med din graviditet bör du rådfråga din barnmorska först.
  - Du ska inte bada om vattnet har gått
- 

**VARMT VÄLKOMMEN ATT  
KONTAKTA OSS OM DU HAR  
YTTERLIGARE FRÅGOR OCH  
FUNDERINGAR!**

---

Ingrid Lövkrona +708800690  
Aquamama.se@gmail.com  
www.aquamama.se

---

---