Schwangerenschwimmen in Kamenz – Bewegung und Entspannung für werdende Mütter

Das St. Johannes Krankenhaus in Kamenz erweitert sein Kursangebot und bietet werdenden Müttern ab Mai wieder die Möglichkeit, sich beim Schwangerenschwimmen gezielt auf die Geburt vorzubereiten. In Kooperation mit dem Zweckverband Lessingbad Kamenz können Schwangere in einem geschützten Rahmen unter Anleitung erfahrener Hebammen an dem Kurs teilnehmen.

Bewegung im Wasser bietet viele Vorteile während der Schwangerschaft. Die Schwerelosigkeit entlastet den Rücken, stärkt die Muskulatur und fördert die Durchblutung. Gleichzeitig ermöglicht das Wasser sanfte Dehnungs- und Entspannungsübungen, die helfen, Verspannungen zu lösen und den Körper auf die Geburt vorzubereiten. Auch der Austausch mit anderen werdenden Müttern spielt eine wichtige Rolle: Das gemeinsame Training schafft eine vertraute Atmosphäre und kann den Frauen Sicherheit geben.

Das Schwangerenschwimmen hat in Kamenz eine lange Tradition. Bereits früher bot das Krankenhaus diese Kurse in einem eigenen Becken an, musste das Angebot jedoch während der Coronazeit einstellen. Da die Nachfrage weiterhin hoch ist, freut sich das Team der Hebammen um Anna Schied, Angelina Rußig und Julia Vogel, den Kurs nun in der Kamenzer Schwimmhalle wiederaufnehmen zu können. „Wir haben gemerkt, dass der Bedarf da ist. Angehende Mütter haben uns danach gefragt“, erklärt die 22-jährige Hebamme Anna Schied.

Die Teilnahme am Schwangerenschwimmen steht allen werdenden Müttern ab der 25. Schwangerschaftswoche offen. Die Hebammen begleiten die Teilnehmerinnen durch verschiedene Übungen, die eine Mischung aus Bewegung und Entspannung bieten. Durch den geschützten Rahmen in der Schwimmhalle können die Frauen ungestört trainieren. Die Anmeldung ist ab sofort möglich – wer Interesse hat oder Fragen zum Kurs hat, kann sich gerne melden.

Kursdetails:

- **Wann:** Freitags, 13–14 Uhr (6 Kurseinheiten)
- **Ort:** Lessingbad Kamenz
- **Teilnehmerzahl:** 8–10 Schwangere, Teilnahme ab SSW 25 möglich - so lange es geht.
- **Kursleiterinnen:** Hebammen Anna Schied, Angelina Rußig und Julia Vogel
- **Anmeldung:** Ab sofort telefonisch unter 03578 786226

Fotos: St. Johannes Krankenhaus/Stephanie Hänsch