



Aquafitness für Schwangere

Kurs / Workshop

Aquafitness für Schwangere

Wassergymnastik ist ein äußerst schonendes Training, das speziell auf die Bedürfnisse schwangerer Frauen zugeschnitten ist. Es kurbelt das Herz-Kreislauf-System an und bietet dabei eine gelenkschonende Alternative zu anderen Formen der körperlichen Betätigung. Der natürliche Auftrieb des Wassers macht es besonders geeignet für werdende Mütter.

Während des Aufenthalts im Wasser werden nicht nur die Gelenke geschont, sondern auch die Hüfte, die Wirbelsäule sowie Bänder und Sehnen erfahren eine wohltuende Entlastung. Der sanfte Druck des Wassers wirkt wie eine angenehme Massage auf den Körper und fördert die Durchblutung, was für Schwangere besonders vorteilhaft ist. Tauchen Sie ein und genießen Sie die entspannenden und stärkenden Effekte der Wassergymnastik während Ihrer Schwangerschaft.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Janine Lorenz

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

Troisdorf - AGGUA / Montag, 28.10.24 um 19:15 Uhr / 7 x 45 Minuten / 115,00 €
11.11.24 findet **kein** Kurs statt!!!

Anmeldung

Angebotstermin

Von 28.10.2024 (19:15 Uhr) bis (Uhr)

Wo?

Aggua Troisdorf

Aggerdamm 22
53840 Troisdorf

Anmeldung

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

unterschiedliche Preisstaffelungen, da Kurse unterschiedlich lang sind

Durchführende Organisation

Name Kontaktperson

Janine Lorenz

Telefon

0177 / 318 80 69

Email

info@janine-lorenz.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)