



© Pixel-Shot - AdobeStock.com

# AquaFIT in der Schwangerschaft

KURS / WORKSHOP, GRUPPENANGEBOT

Beim AquaFIT in der Schwangerschaft vergesst Ihr die Hektik des Alltags und entspannt. Ihr gebt Euch im durchschnittlich warmen und stehtiefen Wasser einem sanften und gleichzeitig intensiven Training in schöner Atmosphäre hin. Bei schöner Musik werden Entspannungsübungen vermittelt, die Euch in der Schwerelosigkeit leichtfallen, Rückenschmerzen lindern und euren Beckenboden stabilisieren. Schonend und dennoch mit hohem Trainingseffekt. So haltet ihr Körper und Seele während der Schwangerschaft im Gleichgewicht und unterstützt eine sanfte und schmerzarme Geburt. AquaFIT in der Schwangerschaft ist ein Training der angenehmen Art. Sanft, schwerelos und entspannend hilft es bei Wassereinlagerungen und unterstützt dabei euren Stoffwechsel. In der Regel bietet der Kurs auch Zeit und Raum für Gespräche rund um die gemeinsame Zeit und natürlich über die Geburt.



## Was?

### ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

### LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

### KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Susanne Biermann  
Fachtrainerin für Prävention

### ALTER DES KINDES

vor der Geburt

## Wann & Wo?

### ANGEBOTSTERMIN

Von 14.04.2026 (19:00 Uhr) bis 16.06.2026 (19:45 Uhr)

### TERMIN(E)

Dienstag 14.04.2026 - Dienstag 16.06.2026  
19.00 Uhr - 19.45 Uhr

### ADRESSE

Hallenbad Hoppecke  
Berliner Straße  
59929 Brilon

## Anmeldung

### ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

### LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

### WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

<https://www.biermann-susanne.de/kurse-praevention/>

### KOSTEN DES ANGEBOTS

10 Abende a 45 Minuten 179.00 Euro  
Präventives Kräftigungstraining - Aqua Fitness in der Schwangerschaft **KU-BE-HABETL**  
Gemäß § 20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft und zertifiziert  
Dieser Gesundheitskurs ist gemäß § 20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft und zertifiziert. Diese Zertifizierung ist die Voraussetzung dafür, dass sich Ihre gesetzliche Krankenkasse an den Kosten beteiligen kann.  
Nenne bei deiner Krankenkasse einfach die Kurs ID **KU-BE-HABETL** und frage nach deiner Kostenerstattung.

## Inklusion & Barrierefreiheit

### RÄUMLICHE ZUGÄNLICHKEIT

- Voll zugänglich für Rollstuhlfahrer:innen
- Voll zugänglich mit Unterstützung
- Zugänglich für blinde und sehbehinderte Menschen

### INHALTliche ZUGÄNLICHKEIT

- Angebote in leichter Sprache

## Durchführende Organisation

ADRESSE

**Waterfun Schwimmschule** In  
der Helle 20 59929 Brilon

---

KONTAKTPERSON

Susanne Biermann

---

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des  
Anbieters](#)

---

TELEFON

0160/90369013

---

ALLE ANGEBOTE DIESES  
ANBIETERS

[Andere Angebote dieses  
Anbieters](#)

---

EMAIL

[info@biermann-susanne.de](mailto:info@biermann-susanne.de)

---

## Träger des Anbieters

ART DES TRÄGERS

Sonstiger Träger

---