



## Aquafitness in der Schwangerschaft, mas (Lindenthal)

KURS / WORKSHOP

Aquafitness in der Schwangerschaft ist ein aktives und sicheres mas Konzept, das die Gesundheit der Mutter und des Babys fördert. In einem harmonischen Wechsel von aktiven Übungen und Entspannung ist dieses Aqua-Programm ganz auf die speziellen Bedürfnisse der Schwangerschaft ausgerichtet. Schwangerschaftstypische Probleme können so vermieden oder gelindert werden. Das Körpervertrauen und die eigenen Kräfte werden gestärkt. Wer körperlich und mental fit ist, ist der sensiblen Zeit der Schwangerschaft besser gewachsen.

### Was?

#### ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

#### LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

#### KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung (praevention@mas-training.de/ 0221-4063121).

#### ALTER DES KINDES

vor der Geburt

## Wann & Wo?

### TERMIN(E)

- Do. 26.02.2026 - 30.04.2026
- Di. 10.03.2026 - 12.05.2026
- Di. 19.05.2026 - 04.08.2026
- Do. 11.06.2026 - 27.08.2026
- Di. 11.08.2026 - 13.10.2026
- Do. 03.09.2026 - 05.11.2026
- Di. 20.10.2026 - 22.12.2026
- Do. 12.11.2026 - 28.01.2027
- Di. 29.12.2026 - 02.03.2027

### ADRESSE

mas Institut für ganzheitliches Training GmbH  
Klosterstraße 79  
50931 Köln

## Anmeldung

### ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

### KOSTEN DES ANGEBOTS

160 Euro

### LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

## Durchführende Organisation

### ADRESSE

**mas Institut für  
ganzheitliches Training GmbH**  
Klosterstraße 79 50931 Köln

### TELEFON

0221 / 40 631 21

### EMAIL

[mas@mas-training.de](mailto:mas@mas-training.de)

### LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des  
Anbieters](#)

### ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses  
Anbieters](#)

## Träger des Anbieters

### ART DES TRÄGERS

Freier Träger (privat-gewerblich)