PHYSIO FIT viersen
med. Gesundheitstraining

KURSPLAN ab 04/2024

WO? VIERSEN ODER DÜLKEN

Das Studio für medizinische Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30 – 10.15 **Aqua-Gym** Dülken			9.30 – 10.15 **Aqua-Gym** Dülken	
10.15 – 11.00 **Aqua-Gym** Dülken		10.00 – 10.45 **Aqua-Gym** Dülken	11.00 – 11.45 **Fit und Entspannt*** Viersen	10.15 – 11.00 **Babyschwimmen** Dülken
			13.30 – 14.15 **Aqua-Gym** Dülken	11.00 – 11.45 **Babyschwimmen** Dülken
	17.00 – 17.45 **WSG*** Viersen	16.30 – 17.30 **Yoga*** Viersen	17.00 – 17.45 **Aqua-Gym** Dülken	
		17.00 – 17.45 **Aqua-Gym** Dülken	18.15 – 19.00 **Aqua-Fit mit Babybauch** Dülken	
			19.00 – 19.45 **Aqua-Fit mit Babybauch** Dülken	

* für Physio Fit Mitglieder kostenlos
Alle Aqua-Kurse sind kostenpflichtig – auch für Physio Fit Mitglieder

PHYSIO FIT viersen
med. Gesundheitstraining

KURSINFOS

WO? VIERSEN ODER DÜLKEN

Das Studio für medizinische Fitness

Aqua-Fit mit Babybauch

Ab der 14. Schwangerschaftswoche. Fördert die Herzkreislaufaktivität und verbessert die Sauerstoffzufuhr bei Mutter und Kind. Ausdauer und Muskulatur werden gestärkt, Gelenke und Bänder entlastet. Zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und Linderung bei Rückenschmerzen und Wassereinlagerungen.

Aqua-Gym

Durch den Auftrieb im warmen Wasser ist ein besonders gelenkschonendes Gymnastik-Training möglich. Für Anfänger und Fortgeschrittene, für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

Babyschwimmen

Unter qualifizierter Betreuung werden die Kleinen (3 Monate bis 1,5 Jahre) langsam an das Element Wasser gewöhnt. Eltern und Kind sind gemeinsam im warmen Wasser.

Fit und Entspannt

Ein Rundum-Programm mit Mobilisationsübungen, Entspannungsverfahren und Krafttraining für den ganzen Körper.

WSG

Klassische Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung des Rumpfes.

Yoga

Mit achtsamen Bewegungen dehnen und kräftigen wir unseren Körper und lösen Verspannungen auf. Belebende Atemübungen und wirksame Entspannungstechniken spenden uns neue Energie.