

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
		10.45 – 11.30 Aqua-Gym 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	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

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.