

Medizinisches Gesundheitstraining

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9.00 – 9.45 <b>Babyschwimmen</b>	10.00 – 10.45 <b>Aqua-Gym</b>	9.30 – 10.15 <b>Aqua-Gym</b>	
	9.45 – 10.30 <b>Babyschwimmen</b>	10.45 – 11.30 <b>Aqua-Gym</b>	13.00 – 13.45 <b>Aqua-Gym</b>	
	11.45 – 12.30 <b>Aqua-Gym</b>	16.00 – 16.45 <b>Aqua-Gym</b>	17.00 – 17.45 <b>Babyschwimmen</b>	
	13.45 – 14.30 <b>Aqua-Gym</b>		17.45 – 18.30 <b>Aqua-Fit mit Babybauch</b>	

## 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.