



Aqua-Fitness in der Schwangerschaft Aquino Köln - Simone Torringen (Porz)

KURS / WORKSHOP, GRUPPENANGEBOT

Das Aqua-Fitness verbessert das Wohlbefinden – und somit fühlt sich auch das Kind in seinem Fruchtwasser wohl. Durch den Auftrieb des Wassers wird der Körper entlastet und fühlt sich leichter an. Gleichzeitig kräftigen die Übungen gegen den Wasserwiderstand Muskeln, Sehnen und Gelenke und beugen so typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Wassereinlagerungen vor. Der Wasserdruck massiert die Muskulatur und hilft, Verspannungen zu lösen. Der Wasserauftrieb bietet die Chance völlige Entspannung zu genießen. Der Wasserdruck fördert den venösen Rückfluss.

Genieße eine volle Stunde Fitness, Spaß, Entspannung und Wohlbefinden im privaten Hallenbad Aquino. Du wirst nicht durch andere Kurse oder Badegäste gestört und nach dem Kurs kannst du dich gerne noch im Wintergarten entspannen und bei einer Tasse Tee austauschen.

Die Wassertemperatur beträgt 32°C und aufgrund der Wassertiefe von 1,35m ist das Aqua-Fitness-Programm auch für Nichtschwimmer geeignet.

Erkundige dich bei deiner Krankenkasse – häufig wird der Kurs oder zumindestens ein Teil davon von der Krankenkasse erstattet, da die meisten Krankenkassen ein Schwangeren-Budget haben.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

ALTER DES KINDES

vor der Geburt

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

Wann & Wo?

TERMIN(E)

alle Infos und Buchung auf der Homepage

ADRESSE

Aquino Köln - Simone Torringen

Mainstraße 7

51149 Köln

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

alle Infos und Buchung auf der Homepage

Durchführende Organisation

ADRESSE

Aquino Köln Mainstraße 7

51149 Köln

KONTAKTPERSON

Simone Torringen

EMAIL

info@aquinobabyschwimmen.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)
