



Aquafitness in der Schwangerschaft, mas (Lindenthal)

Kurs / Workshop

Aquafitness in der Schwangerschaft, mas (Lindenthal)

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.



Wann?

Termin(e)

Do. 26.06.25 - 11.09.25 18:30 Uhr Di. 12.08.25 -
14.10.25 18:00 Uhr Do. 18.09.25 - 20.11.25 18:30 Uhr
Di. 21.10.25 - 23.12.25 18:00 Uhr Do. 27.11.25 -
19.02.25 18:30 Uhr Di. 30.12.25 - 03.03.26 18:00 Uhr

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

mas Institut für ganzheitliches Training GmbH

Klosterstraße 79
50931 Köln

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)