

# NEU im Kreisbad Heidespaß

## Aquafitness für Schwangere

Aquafitness für Schwangere ist ein gelenkschonendes und effektives Training im Wasser, das speziell auf die Bedürfnisse werdender Mütter abgestimmt ist. Der natürliche Auftrieb des Wassers entlastet Rücken, Gelenke und Beckenboden, während sanfte Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Ausdauerübungen den Körper stärken und das Wohlbefinden fördern.

**K302441L01** Termine: 10 x ab Mi. 21.01.26, 15:30-16:30 Uhr  
Gebühr: 42,00€ / 62,00 € (6-7 TN) / 74 (5 TN)

**K302303L02** Termine: 11 x ab Mi. 15.04.26, 15:30-16:30 Uhr  
Gebühr: 46,00€ / 68,00 € (6-7 TN) / 81 (5 TN)

Kursort: Maxdorf, Kreisbad Heidespaß  
Kursleitung: Alexander Schmidt

**Anmeldung** unter [www.vhs-rpk.de](http://www.vhs-rpk.de)