

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