



das andere spa

Wassergymnastik für Schwangere

Ab September 2018



mit Erika Falliero

Wassergymnastik für Schwangere gehört zu einer der schönsten Arten sich in dieser Zeit in Schwung zu halten und sich mit dem heranwachsenden Baby zu verbinden. Hier kommt die Freude an Bewegung ins Fließen und die Leichtigkeit des Seins kehrt zurück.

Die Übungen im Wasser sind speziell abgestimmt auf die besonderen Bedürfnisse der werdenden Mütter. Atem- und Entspannungsübungen sind Bestandteil einer Stunde. Begleitet von Musik, dürfen Sie sich auf ein sowohl anregendes Koordinations- und Konditionstraining wie auch eine entspannende und regenerierende Auszeit freuen.

ZEIT	TAG	KURS	Beginn	Ende
18:15 – 19:00 Uhr	Mittwoch	„Aqua Gym“ Schwangere	19.09.2018	12.12.2018
9:00 – 9:45 Uhr	Freitag	„Aqua Gym“ Schwangere	21.09.2018	14.12.2018

In den Ferien finden die Kurse NICHT statt.

Kursgebühr: 240,- Euro (12x)

Anmeldung: www.livingsenses.net/aqua-gym.html

Veranstaltungsort: Living Senses, Zieglerweg 9a, 82335 Berg

Tel.: 08151-2686480, info@livingsenses.net, www.livingsenses.net