

Aqua-Fit for 2

Kurs-Nr.	Zeit	Kursleiter	Bemerkung
AS 1	Mi. 19.15 - 20.00 Uhr	Frank Bender	

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Schwimmfähigkeit !

Intention und Wirkung des Trainings im Wasser

- Sanfte Aqua-Gymnastik und Schwimmen zur Steigerung der körperlichen Fitness
- Kräftigung und den Erhalt der Beckenbodenmuskulatur
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Positive Beeinflussung der Atmung und der Atemmuskulatur
- Verbesserung der allgemeinen, körperlichen Leistungsfähigkeit und damit der Sauerstoffversorgung für Mutter und Kind
- Durch den Auftrieb des Wassers schonend für Gelenke und Wirbelsäule
- Linderung von Rückenschmerzen
- Vorbeugung Krampfadern und Thrombosen sowie Wassereinlagerungen
- Unterstützung eine schnellere, post-natale Regeneration
- Erfahrungsaustausch mit anderen werdenden Müttern

Optimale Voraussetzungen für Sie

- Therapie- und Lehrbecken (32 °C, 17m x 11m, Tiefe 1,35m)
- Angenehme Atmosphäre im Privatbad
- Kein öffentlicher Badebetrieb
- Kostenlose Parkplätze neben dem Schwimmbad
- 10-Minuten-Fußweg vom Bahnhof Bad Soden



Aqua-Fit for 2

**für Mutter und Kind
ab dem 4. Schwangerschaftsmonat**

**„Trainiere im Wasser, sei fit in der
Schwangerschaft !“**

**Kann mit bis zu 80% von den gesetzlichen
Krankenkassen bezuschusst werden!**

GENKI Aqua-Sport und Gesundheit
SCHWIMMBAD: Taunus Residenzen • Am Eichwald 22 • 65812 Bad Soden am Taunus
BÜRO: Frank Bender • Kastanienhain 28 • 65812 Bad Soden am Taunus
Tel.: 06174-255858 • Fax: 06174-255859 • E-mail: info@genki-sport.de
www.genki-sport.de