

# Kursprogramm

## Aqua-Fit für Schwangere

Ein speziell auf die Bedürfnisse der Schwangeren aufgebautes sanftes Herz-Kreislauftraining mit gezielten Kräftigungs- und Dehnübungen. Ein weiterer Aspekt dieses Programms wird auf die Entspannung gelegt. Durch den Wasserauftrieb werden Bewegungen einfacher und „Frau“ fühlt sich leichter.

## Aqua-Fit

Die Eigenschaften des Wasser unterstützen ein gelenkschonendes und ganzheitliches Training mit dem Ziel, die Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern. Das Bindegewebe wird straffer und der Stoffwechsel wird angeregt.

## Fitness-Training nach der Geburt

Durch ein individuell angepasstes Übungsprogramm werden Sie sanft und effektiv in Schwung kommen.

## Baby-BOP

Dieser Kurs besteht aus einer leichten Fitnessgymnastik. Die Bauch-, Beckenboden-, Oberschenkel- und Pomuskulatur wird durch gezielte Kräftigungsübungen in Form gebracht. Ihr Baby wird in die Übungen miteinbezogen und es bleibt genügend Zeit zum Austausch über die veränderte Lebenssituation.

## Pilates

Sanfte, effektive Trainingsmethode bei der die tiefergelegene Muskulatur der Körpermitte („Powerhouse“) gekräftigt wird. Pilates fördert zusätzlich die Beweglichkeit des gesamten Körpers und vermittelt Entspannung und Ausgeglichenheit. Rückbildungsprozesse werden beschleunigt und der Beckenboden wird gekräftigt. Rückenschmerzen werden vorgebeugt.

## Walking

Gezieltes und dosiertes Ausdauertraining für die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels. Walking auch mit Kinderwagen möglich.

Teilnahme nur mit abgeschlossenem Rückbildungskurs möglich.

Frühestens 4 Monate nach der Geburt.

Training in kleinen Gruppen 6 bis mx. 8 Teilnehmer.

## Kursdaten

**Aqua-Fit für Schwangere**  
**Termin:** Donnerstags, 18:00 - 18:45 Uhr  
**Kursdaten:** AS 108 - 10.01. bis 13.03.2008 (10 x Preis 100 €)  
AS 208 - 03.04. bis 19.04.2008 (10 x Preis 100 €)  
AS 308 - 14.08. bis 25.09.2008 (7 x Preis 70 €)  
AS 408 - 16.10. bis 18.12.2008 (10 x Preis 100 €)

**Aqua-Fit**  
**Termin:** Donnerstags, 17:15 - 18:00 Uhr  
**Kursdaten:** A 108 - 10.01. bis 13.03.2008 (10 x Preis 100 €)  
A 208 - 03.04. bis 19.04.2008 (10 x Preis 100 €)  
A 308 - 14.08. bis 25.09.2008 (7 x Preis 70 €)  
A 408 - 16.10. bis 18.12.2008 (10 x Preis 100 €)

**Fitness-Training nach der Geburt**  
**Termin:** Montags, 10:00 - 10:40 Uhr  
**Kursdaten:** F 108 - 07.01. bis 17.03.2008 (10 x Preis 100 €)  
F 208 - 31.03. bis 23.06.2008 (12 x Preis 120 €)  
F 308 - 11.08. bis 22.09.2008 (6 x Preis 60 €)  
F 408 - 13.10. bis 15.12.2008 (10 x Preis 100 €)

**Baby-BOP**  
**Termin:** Donnerstags, 14:00 - 15:00 Uhr  
**Kursdaten:** BB1/308 - 07.08. - 25.09.08 (8 x Preis €)  
BB1/408 - 16.10. - 18.12.08 (10 x Preis 100 €)  
(Babys im Alter von 4 bis 7 Monate)

**Termin:** Donnerstags, 15:00 - 16:00 Uhr  
**Kursdaten:** Kurs BB2/308 - 07.08. - 25.09.08 (8 x Preis 80 €)  
Kurs BB2/408 - 16.10. - 18.12.08 (10 x Preis 100 €)  
(Kleinkinder im Alter von 8 bis 14 Monaten)

**Pilates mit Baby**  
**Termin:** Freitags, 10:00 - 11:00 Uhr  
**Kursdaten:** P1/308 - 08.08. - 26.09.08 (8 x Preis 80 €)  
P1/408 - 17.10. - 19.12.08 (10 x Preis 100 €)  
(Babys im Alter von 4 bis 7 Monate)

**Termin:** Freitags, 11:00 - 12:00 Uhr  
**Kursdaten:** P2/308 - 08.08. - 26.09.08 (8 x Preis 80 €)  
P2/408 - 17.10. - 19.12.08 (10 x Preis 100 €)  
(Kleinkinder im Alter von 8 bis 14 Monaten)

**Walking**  
**Termin:** Montags, 16:00 Uhr  
**Kursdaten:** W 108 - 07.01. bis 17.03.2008 (10 x Preis 100 €)  
W 208 - 31.03. bis 23.06.2008 (12 x Preis 120 €)  
W 308 - 11.08. bis 22.09.2008 (6 x Preis 60 €)  
W 408 - 13.10. bis 15.12.2008 (10 x Preis 100 €)

fit  
ne  
ss



**FIT MIT BABY**  
Prä- und Postnatales Fitness-Training

„Körper & Seele im Einklang“

... ganzheitliches gesundheitsorientiertes Fitness-Training während und nach der Schwangerschaft.



pro  
gra  
mm