

Aqua - fit

für Schwangere

INFOS UND KONTAKT

- 6 Wochen-Kurs: 120€
- zzgl. Hallenbadeintritt.
- Die Kurse dauern 45 Minuten
- Standorte: Hallenbad Dudweiler & Fechingen
- Genauere Infos und Anmeldung über E-Mail an aquafit.mama@gmail.com

SPRITZIGE VORTEILE!

- Bye-bye, Gelenkschmerzen: Das Wasser trägt dich!
- Blut in Schwung: Fördert die Durchblutung und lässt dich frisch fühlen!
- Muskeln stärken: Rücken und Becken freuen sich!
- Stress ade: Entspanne im Wasser und lass den Alltagsstress hinter dir!
- Flexibel bleiben: Beweglichkeit, die dir hilft, auch im Alltag locker zu bleiben!
- Fit für die Geburt: Bereite dich auf das große Abenteuer vor!
- Triff andere werdende Mamas und teile die Freude!



INA, SANDRA UND STEFFI

Folg uns @aquafit.mama