



Aquafitness für Schwangere

im Tropicana (Jahnstraße 2 | 31655 Stadthagen)

Donnerstags von 19.00 – 19.45 Uhr, 10 Abende

Die Übungen im Element Wasser dienen der Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und bereiten die werdenden Mütter optimal auf die Geburt vor. In der Schwerelosigkeit des Wassers werden die Muskeln gelockert, Rückenschmerzen gelindert. Die Durchblutung und der Kreislauf werden angeregt.

Im Kurs gibt es reichlich Spaß und Gelegenheit zum Austausch!

Einstieg in den fortlaufenden Kurs nur nach telefonischer Anmeldung.

Geeignet für Frauen ab der 12. Schwangerschaftswoche.

Die Krankenkasse übernimmt unter Umständen einen Teil der Kosten.



rund um Bückeburg –
rundum betreut



Aquafitness für Mütter (Rückbildung)

im Tropicana (Jahnstraße 2 | 31655 Stadthagen)

Donnerstags 19:45 bis 20:30 Uhr, 10 Abende

Durch gezielte Übungen wird der Beckenboden gekräftigt, die Rückenmuskulatur gestärkt und die Bauchdecke wieder in Form gebracht. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Übungen als sehr angenehm empfunden und sind besonders schonend für Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben. Gleichzeitig ist es eine Auszeit, um zu entspannen und die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen.

Einstieg in den abgeschlossenen Kurs nur nach telefonischer

Anmeldung, frühestens 6 Wochen nach der Entbindung.

Die Krankenkasse übernimmt unter Umständen einen Teil der Kosten.

Anmeldung und weitere Infos:

Katrin Karsubke – Hebamme und Kursleiterin für Prä- und Postnatale Aquafitness | Tel.: 0 57 24 970 03 13 | E-Mail: Kathagos@gmx.de

Babyschwimmen

im Tropicana (Jahnstraße 2 | 31655 Stadthagen)

Donnerstags von 10.00 – 10.45 Uhr, 10 Einheiten

Spaß und Bewegung für die Kleinsten (**ab dem 3. Lebensmonat**) stehen im Vordergrund. Begleitet von Sing- und Wasserspielen fördert dieser Kurs vor allem:

- die motorische und geistige Entwicklung des Kindes
- die intensive Beziehung zwischen Eltern und Kind
- die Herz-, Kreislauf- und Atemtätigkeit des Babys

Erlernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Kind im Wasser und genießen Sie den engen Körperkontakt! Wir planschen im 32°C warmen Wasser im neuen Bewegungsbecken.

Einstieg in den abgeschlossenen Kurs nur nach telefonischer Anmeldung.



**rund um Bückeburg –
rundum betreut**

Anmeldung und weitere Infos: Katrin Karsubke – Hebamme und zertifizierte Kursleiterin für Säuglings- und Kleinkindschwimmen (Deutscher Schwimmverband)

Tel.: 0 57 24.9 70 03 13 | E-Mail: Kathagos@gmx.de