

Kurstage für Kurs 251302273 (Aqua-Fit mit Babybauch für Schwangere ab der 16. SSW)

Sie bekommen eine gelenkschonende und sanfte Möglichkeit, auch in der Schwangerschaft sportlich aktiv zu bleiben. Ein abwechslungsreiches Programm erwartet Sie, das Ihre Beweglichkeit und Koordination verbessert. Die Bewegung im Wasser wirkt bei zunehmendem Gewicht entlastend und typische Schwangerschaftserscheinungen wie z. B. Rückenbeschwerden werden gelindert. Die schaukelnden Bewegungen im Wasser wirken sich positiv auf das Ungeborene aus und störende Geräusche werden abgeschirmt. Der Kurs bietet eine optimale Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs. Sprechen Sie bitte zuvor mit Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Frauenärztin oder Hebamme, um sicherzugehen, dass keine Gegenanzeigen vorliegen. Tipp: Nach der Schwangerschaft sind Wasserkurse das ideale Trainingsprogramm, um das Gewebe zu straffen und die Muskulatur wieder zu stärken.

Wichtige Hinweise für die Aqua- und Schwimmkurse im Freizeitbad Stegermatt:

- Kinder unter einem Meter Körpergröße haben freien Eintritt.
- Standardmöglichkeit 1: Kurztarif 1,5 Stunden für Kinder: 3,50 Euro, für Erwachsene: 5,50 Euro
- So können Sie sparen: Erwerb einer Wertkarte Bronze (100 Euro / 10%), Wertkarte Silber (150 Euro / 13%) oder Wertkarte Gold (200 Euro / 17%). Wenn mit einer Wertkarte bezahlt wird, erhalten Sie je nach Wertkarte 10% - 17% Nachlass auf den Tarif.
- Jahreskarte: Kinder bezahlen 280 Euro, Erwachsene 470 Euro
- Inhaber des Seniorenpasses und des Familienpasses (beim Bürgerbüro zu beantragen) erhalten Wertkarten. Nähere Information beim Bürgerbüro.

Weitere Informationen und aktuelle Tarife entnehmen Sie bitte der Website des Freizeitbades.

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2025	11:55 - 12:40 Uhr	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken
06.05.2025	11:55 - 12:40 Uhr	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken
13.05.2025	11:55 - 12:40 Uhr	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken
20.05.2025	11:55 - 12:40 Uhr	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken
27.05.2025	11:55 - 12:40 Uhr	Offenburg Freizeitbad Stegermatt Kursbecken