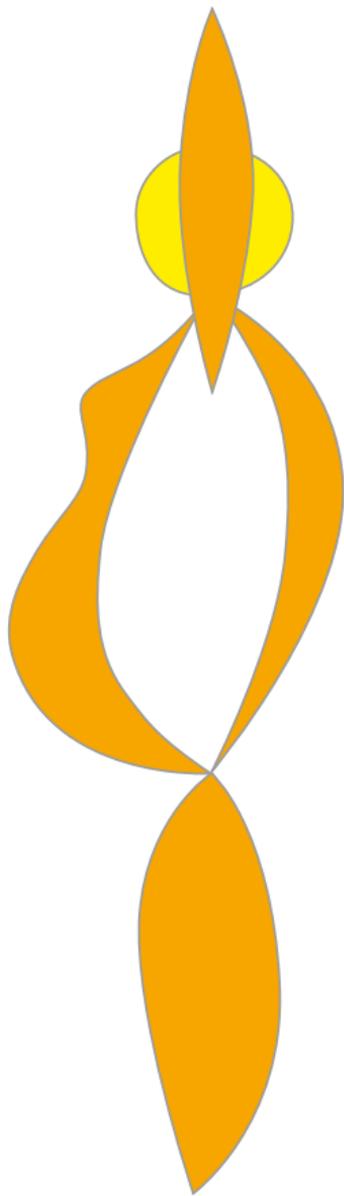


# Aquafitness für Schwangere

das kleine Seepferdchen

Schwimmschule Daniela Holzauer



Hallenbad Badespass  
St. Leon-Rot



# Ziele/Inhalte

- Fit in den Tag
- Spaß im Wasser
- warmes Wasser, ca. 30 °C
- Atem- und Entspannungsübungen zum Ende der Stunde
- Stärkung des Bindegewebes
- Steigerung der Ausdauer
- Förderung der Entspannung
- Abbau von Wassereinlagerungen
- Entlastung bei Rückenbeschwerden
- Kräftigung der Muskulatur
- qualifizierte Kursleiterin



weitere Kurse  
Staffel B5 Januar 2026

Genießen Sie die Leichtigkeit im Wasser!

Geschlossener Kurs von 6 Einheiten  
à 45 Minuten

**Staffel B4 - 11.11.-16.12.2025**

**Jeweils dienstags  
von 8.00-9.00 Uhr**

mind. 4 bis max. 8 Teilnehmer je Kurs

alle Teilnehmer, die einen Kursplatz erhalten,  
bekommen rechtzeitig eine Bestätigung per  
E-Mail, alle weiteren Interessenten werden in  
die Warteliste aufgenommen

Preis: 100,- Euro/Kurs

– inkl. Eintrittsgeld

– inkl. Pfand für eine Transponderkarte. Diese  
Karte wird am Ende der Staffel eingesammelt  
und Sie erhalten 15,- Euro Pfand zurück.

kostenlose Parkmöglichkeiten

**Anmeldung bitte per Online-Portal unter  
[www.das-kleine-seepferdchen.de](http://www.das-kleine-seepferdchen.de)**

**Teilnahmebedingungen:**

Die Kursgebühr von 100,- Euro ist bis spätestens 3 Wochen  
vor Kursbeginn zu überweisen. Sollte auf unserem Konto  
kein Geldeingang zu verzeichnen sein, wird der reservierte  
Platz ohne weitere Rücksprache wieder frei gegeben.

Nichterscheinen zum Unterricht (Urlaub, Krankheit, usw.)  
begründet keine Rückerstattung von Kursgebühren.

Sollte es in der Schwangerschaft zu Komplikationen kom-  
men, fragen sie bitte ihren Arzt nach möglichen Einschrän-  
kungen.

In den Schulferien finden keine Kurse statt.

Storno: Wird der Kurs trotz Anmeldung nicht angetreten, ist  
die volle Kursgebühr zu bezahlen. Ausnahme: Wird bis zu  
acht Tagen vor Kursbeginn abgesagt, sind 25% der Kursge-  
bühr fällig. Bei einer Absage frühzeitig Kontakt aufnehmen,  
um anderen Interessenten die Teilnahme zu ermöglichen.





## Daniela Holzhauer

Ergotherapeutin/SI-Therapeutin

DSV geprüfte Kursleiterin

Säuglings- und Kleinkinderschwimmen

Yogalehrerin und Yogatherapeutin

Kursleiterin Babymassage DGBM e.V./IAIM

Klingenwaldstraße 28 · 69242 Mühlhausen

Telefon (06222) 3052013

[das.kleine.seepferdchen@web.de](mailto:das.kleine.seepferdchen@web.de)

[www.das-kleine-seepferdchen.de](http://www.das-kleine-seepferdchen.de)

## Veranstaltungsort

Hallenbad Badespass

Dietmar-Hopp-Straße 2

68789 St. Leon-Rot

Telefon (06227) 3983850



Stand 6/2025

