

Aquafitness für Schwangere

das kleine Seepferdchen

Schwimmschule Daniela Holzhauer



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 B6 April 2026

Genießen Sie die Leichtigkeit im Wasser!

**Geschlossener Kurs von 6 Einheiten
á 45 Minuten**

Staffel B5 - 20.1.-3.3.2026

**Jeweils dienstags
von 8.00-9.00 Uhr**

KEIN Kurs am 17.2.2026

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**

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

www.das-kleine-seepferdchen.de

Veranstaltungsort

Hallenbad Badespass

Dietmar-Hopp-Straße 2

68789 St. Leon-Rot

Telefon (06227) 3983850



Stand 10/2025

