

# 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 B8 Januar 2027

Genießen Sie die Leichtigkeit im Wasser!

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

**Staffel B7 - 22.9.-3.11.2026**

**Jeweils dienstags  
von 8.00-9.00 Uhr**

**KEIN Kurs am 27.10.2026**

**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](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 1/2026

