



Rückbildung mit Baby



Mirjam Merlin-Unger – merlin-unger@t-online.de

Dieser Kurs bereichert ab Herbst 2015 das Angebot der Schwimmabteilung. Das Wasser bietet bei der Rückbildungsgymnastik viele Vorteile. Die Übungen gegen den Widerstand des Wassers sind intensiver als an Land und dadurch besonders effektiv. Der Körper wird in seiner inneren und äußerlichen Rückbildung unterstützt, der Austausch mit anderen Müttern wird ermöglicht.



Die ersten Schwimmversuche der Kleinen sind Bestandteil jeder Kursstunde und ermöglichen den Babys die Bewegung im ihnen so vertrauten Element. Aufgrund der kurzen Wege im Bad, dem niedrigen Beckenrand und dem verstellbaren Hubboden eignet sich das Lochenbad ideal für dieses Angebot.

- Kurstermin:** immer **Montags 10.15 – 11.00 Uhr (außer in den Schulferien) im Lochenbad in Weilstetten**
- Kursbeginn:** jederzeit möglich (nach vorheriger Anmeldung per Mail)
- Kosten:** Nichtmitglieder: 5 Kursstunden für 50€
Mitglieder: 6 Kursstunden für 50€
- Kursleiterin:** Mirjam Merlin-Unger
- Teilnehmerzahl:** mindestens 6, maximal 12
- Besonderheit:** Ganzjähriger Kurs → Einstieg jederzeit nach vorheriger Anmeldung möglich
Kartenverkauf montags direkt im Bad