



medicoreha auf dem medcampus Hohenlind (neben dem St. Elisabethkrankenhaus) Werthmannstraße 1c, 50935 Köln

# Aquagymnastik Aquapower Kinderschwimmen Rücken Intensiv



**medicoreha**  
AMBULANTE FACHKLINIKEN FÜR REHABILITATION ■■■■

Anmeldung: [www.medicoreha.de](http://www.medicoreha.de)  
(0221) 46 78 78 00

## Kinderschwimmen Anfänger - 4-6 Jahre

In diesem Kurs werden Kinder gezielt an das Schwimmen herangeführt.  
8 mal 45 Minuten, 140,- € bzw. 9 mal 45 Minuten, 158,- €

Donnerstag	10.08.23-28.09.23	15:30-16:15 Uhr 16:15-17:00 Uhr
	19.10.23-14.12.23	15:30-16:15 Uhr 16:15-17:00 Uhr

## Aquagymnastik für Senioren

10 mal 45 Minuten, 176,- €

Montag	21.08.23-23.10.23 08.11.23-22.01.24	16:00 -16:45 Uhr 16:00-16:45 Uhr
--------	--	-------------------------------------

Dienstag	25.07.23-26.09.23 17.10.23-19.12.23	11:30-12:15 Uhr 11:30-12:15 Uhr
----------	--	------------------------------------

Donnerstag	27.07.23-28.09.23 01.10.23-19.12.23	11:30-12:15 Uhr 11:30-12:15 Uhr
------------	--	------------------------------------

Freitag	28.07.23-29.09.23 13.10.23-15.12.23	13:00 -13:45 Uhr 13:00-13:45 Uhr
---------	--	-------------------------------------

## Aquafit für Schwangere 10 mal 45 Minuten, 176,- €

Entlastet Muskulatur und Gelenke, beugt Ödemen vor

Freitag	28.07.23-29.09.23 13.10.23-15.12.23	13:45-14:30 Uhr 13:45-14:30 Uhr
---------	--	------------------------------------

**Aquapower** Mit viel Power wird in diesem Kurs das Herz-Kreislauf-System trainiert. Auch die Muskulatur wird mithilfe von Aquahanteln und Poolnudeln intensiv gekräftigt. 10 mal 45 Minuten, 176,- €.

Dienstag	25.07.23-26.09.23 17.10.23-19.12.23	18:45-19:30 Uhr 18:45- 19:30 Uhr
----------	--	-------------------------------------

## Rücken Intensiv

Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden hier in vielen Übungen gleichzeitig trainiert. Geräte wie Flexibar, Hanteln und Pezzibälle kommen zum Einsatz.

10 mal 60 Minuten, 156,-€

Donnerstag	06.07.23-21.09.23 (nicht am 10.08. und 17.08.23) 05.10.23-07.12.23	18:00 -19:00 Uhr 18:00-19:00 Uhr
------------	--	-------------------------------------