



UNSERE // AQUA KURSE

**Bock auf mehr als nur ein
bisschen Plantschen?**

WASSERWELT LANGENHAGEN
Theodor-Heuss-Strasse 40
30858 Langenhagen
Telefon 0511 920 921 70
www.wasserwelt-langenhagen.de

Stand 08/2024


WASSERWELT
LANGENHAGEN

 **LANGENHAGEN**
Group

Ob du dein Baby an das Element Wasser gewöhnen möchtest, dein Kind das Seepferdchen machen soll oder du selbst einfach nur fit bleiben willst – wir haben für jede Altersklasse und jedes Level den perfekten Kurs am Start.

Babyschwimmen

Tauche ein in die Welt des Babyschwimmens und genieße wertvolle Zeit mit deinem Kind! Gemeinsam fördern wir spielerisch die Motorik, den Gleichgewichtssinn und stärken die Bindung zwischen dir und deinem Baby.

Wassergewöhnung Mini und Maxi

Lasse dein Kind spielerisch die Freude am Wasser entdecken! Unser Wassergewöhnungskurs bereitet die Kleinen behutsam auf das Schwimmen vor und stärkt gleichzeitig das Vertrauen ins Element Wasser.

Seepferdchen

Der erste Schritt zum sicheren Schwimmer! Im Seepferdchen-Kurs erlernen Kinder spielerisch die Grundlagen des Schwimmens und entwickeln Selbstvertrauen im Wasser. Am Ende wartet stolz das erste Schwimmabzeichen!

Bronzekurs

Im Bronzekurs vertiefen Kinder ihre Schwimmfähigkeiten und lernen, sich sicher und ausdauernd im Wasser zu bewegen. Der nächste Schritt zum Schwimmprofi – inklusive Bronzeabzeichen am Ende!



WASSERWELT
LANGENHAGEN

WASSERWELT LANGENHAGEN
Theodor-Heuss-Straße 60
30853 Langenhagen
Telefon 0511 920 921 30
www.wasserwelt-langenhagen.de

stand:08/2022

Aqua Fitness

Bringe deinen Körper in Schwung mit Aqua Fitness! Das effektive Ganzkörpertraining im Wasser schont die Gelenke, stärkt die Muskulatur und verbessert deine Ausdauer – ideal für alle Fitnesslevel.

Aqua Jogging

Steigere deine Fitness mit Aqua Jogging! Das gelenkschonende Training im Wasser verbessert deine Ausdauer, kräftigt die Muskulatur und bietet ein intensives Workout – perfekt für alle, die Spaß an Bewegung im Wasser haben.

Aqua Gym für Schwangere

Bliebe fit und entspannt während der Schwangerschaft mit Aqua Gym! Das sanfte Training im Wasser entlastet den Körper, stärkt die Muskulatur und fördert das Wohlbefinden – ideal für werdende Mütter.

Erwachsenenschwimmkurs

Viele Erwachsene können nicht oder nur unsicher schwimmen – oft aus ganz natürlichen Gründen wie Zeitmangel oder einem unangenehmen Gefühl im Wasser. Unser Anfängerschwimmkurs bietet die perfekte Gelegenheit, in einem ungestörten Umfeld, abseits der öffentlichen Badezeiten, das Schwimmen zu erlernen



WASSERWELT
LANGENLAGEN

WASSERWELT LANGENLAGEN
Theodor-Heuss-Straße 60
30863 Langenlagen
Telefon 0511 920 921 30
www.wasserwelt-langenlagen.de

stand:08/2022

Wassergymnastik

Erlebe die Vorteile von Wassergymnastik – ein effektives Training, das deine Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer steigert. Perfekt für dich, wenn du gelenkschonend fit bleiben und Spaß an der Bewegung im Wasser haben möchtest.

Bodystyling by



Unser Bodystyling-Kurs ist so gestaltet, dass er für alle Fitnesslevel geeignet ist. Egal, ob du ein Anfänger oder ein Fortgeschrittener bist – unsere erfahrenen Trainer von LIFETIME Sports & Health passen die Übungen individuell an deine Bedürfnisse an.

[Alle weiteren Informationen findest du auf unserer Webseite.](#)

[Klicke hier für
mehr Infos](#)



WASSERWELT
LANGENLAGEN

WASSERWELT LANGENLAGEN
Theodor-Heuss-Strasse 60
32823 Langenlagen
Telefon 0511 920 921 30
www.wasserwelt-langenlagen.de

stand:08/2024