

**1 A Parc
L-9836 Hosingen
Luxemburg
Tel: +352-24 51 99 00
info@aquanatour.lu**



Mit dem Bus:
Linie 555: Ettelbrück - Huldange
Linie 560: Ettelbrück - Walhausen
Linie 655: Wiltz - Hosingen
Linie 664: Vianden - Clervaux

www.aquanatour.lu

ÖFFNUNGSZEITEN

SCHWIMMBAD
Mo. - Sa. 8:00 - 21:00 Uhr • So. 9:00 - 21:00 Uhr
SAUNA
Mo. - Fr. 9:00 - 21:30 Uhr • Sa. - So. 9:00 - 21:00 Uhr
BAD & SAUNA DONNERSTAGS BIS 22:00 UHR
FITNESS
Mo. - Fr. 8:00 - 21:00 Uhr • Sa. 8:00 - 14:00 Uhr • So. 9:00 - 14:00 Uhr



BABYSCHWIMMEN

SWIM & SMILE

BABY I: 6 WOCHEN BIS 10 MONATE

dienstags 09:30 - 10:00 Uhr, samstags 09:55 - 10:25 Uhr

In diesem Kurs werden hauptsächlich „Wassergewöhnungsübungen“ gemacht. Am Ende der ersten 3 Monate sollen Mama, Papa und Baby sich wohl im und unter Wasser fühlen.

BABY II: 10 BIS 14 MONATE

dienstags 10:05 - 10:35 Uhr, samstags 10:30 - 11:00 Uhr

Rücken und Schultermuskulatur werden gekräftigt. Die Babys lernen langsam das Elternteil im Wasser loszulassen.

BABY III: 14 BIS 20 MONATE

dienstags 10:05 - 10:35 Uhr, samstags 11:05 - 11:35 Uhr

Das Baby lernt immer sicherer im Wasser zu sein. Ziel ist es, dass die Babys von alleine die Arme und Beine einsetzen können.

FORTGESCHRITTEN I: 20 MONATE BIS 3 JAHRE

mittwochs 16:45 - 17:15 Uhr, samstags 09:20 - 09:50 Uhr

Am Ende dieses Kurses sollen sich die Kinder selbstständig mit „wenig Schwimmhilfe“ im Wasser fortbewegen.

FORTGESCHRITTEN II: 3 BIS 5 JAHRE

mittwochs 17:15 - 18:00 Uhr, mittwochs 18:00 - 18:45 Uhr, samstags 08:30 - 09:15 Uhr

In diesem Kurs wird dem Kind spielerisch die Brustschwimmbewegung vermittelt.

➔ PREIS BABYSCHWIMMEN

10ER KURSKARTE 169 €
Ab dem 3. Babykurs kostet jeder weitere Kurs nur 149 €

Die Babykurse sind in Begleitung eines Elternteils.

Anmeldung erforderlich, fixe Termine



KINDERSCHWIMMKURS

5 - 10 JAHRE

Die Kinder werden spielerisch an das Element Wasser gewöhnt.

- Erlernen der Arm- und Beinbewegung in Brustlage.
- Erlernen und Üben der Atmung in Verbindung mit Bein-, Arm- und Gesamtbewegung.

Ziel ist es, den Kindern die Gesamtkoordination des Schwimmens beizubringen.

In den Kinderschwimmkurs kommen ausschließlich Kinder, die „NICHT“ oder aber nur ein paar Meter schwimmen können.

Kinder über 10 Jahren können individuell mit unseren Schwimmlehrern Einzelunterricht buchen.

➔ Preis Kinderschwimmkurs

10ER KARTE 45 MIN. 129 €

Fixe Termine, Anmeldung erforderlich!

Dienstags & donnerstags um 15:00 Uhr
Crashkurse in den Ferien um 10:00 Uhr



BAMBINI SCHWIMMKURS

Nach dem Kinderschwimmkurs lernen die Kinder in der Gruppe, das Erlernte zu festigen und zu sichern. Die Betreuung findet im Wasser sowie am Beckenrand statt. Voraussetzung zur Teilnahme: min. Seepferdchen.

- Erst-Registrierung vor Ort (Kursanmeldung)
- Kurs bis zu einer Stunde vorher online unter www.aquanatour.lu/kurse oder telefonisch buchen
- Ohne Reservierung keine garantierte Teilnahme

➔ Preis Bambini Schwimmkurs

10ER KARTE 45 MIN. 99 €
1 KURSSTUNDE 45 MIN. 20 €

Jederzeit einsteigbar! Kursanmeldung erforderlich!
Dienstags oder/und donnerstags um 17:30 Uhr

PERFEKTIONSKURS KINDER

Ziel: Umfassende koordinative und konditionelle Förderung durch Erlernen verschiedener Schwimmtechniken (Brust, Rücken, Kraul, Delphin) einfache Sprungformen (Kopfsprünge) sowie Festigung und Positionierung der bereits beherrschten Schwimmstile. Voraussetzung dieses Schwimmkurses ist der Bambinikurs.

- Erst-Registrierung vor Ort (Kursanmeldung)
- Kurs bis zu einer Stunde vorher online unter www.aquanatour.lu/kurse oder telefonisch buchen
- Ohne Reservierung keine garantierte Teilnahme

➔ Preis Perfektionskurs Kinder

10ER KARTE 45 MIN. 99 €
1 KURSSTUNDE 45 MIN. 20 €

Jederzeit einsteigbar! Kursanmeldung erforderlich!
Dienstags oder/und donnerstags um 18:15 Uhr



BADEPASS, FITNESS UND SAUNAWELT

PARC AQUATIQUE, FITNESS ET ESPACE SAUNA

SPORT, SPASS und ENTSPANNUNG

MEIN KIND & ICH

in **HOSINGEN**
im Norden von **Luxemburg**

www.aquanatour.lu





SCHWANGERSCHAFTS- MASSAGE

PERINATALE & POSTNATALE MASSAGE

Gratulation! Sie erwarten ein Baby! Mit der Entwicklung Ihres Kindes arbeitet und verändert sich Ihr Körper ununterbrochen. Wassereinlagerungen in Beinen und Füßen, Muskelverspannungen, Körperhaltung und Hormone, die sich auf das Wohlbefinden der Schwangeren auswirken. Dafür ist es wichtig für Entspannung und seelisches Gleichgewicht zu sorgen. Nehmen Sie Ihren Körper besser wahr und es entsteht vor der Geburt ein Wir-Gefühl zwischen Ihnen und dem Baby. Zudem kann die Geburt als weniger schmerzhaft empfunden werden, die Haut wird gepflegt und kann elastischer werden. Muskelverspannungen reduzieren sich und Kopfschmerzen bzw. Schlafstörungen lassen nach.

Ab der 12. Schwangerschaftswoche kann massiert werden. Die Massage kann auch nach der Geburt, ab dem Moment wenn die Frau mit der Rückbildung beginnt durchgeführt werden. (In der Regel 8 - 10 Wochen nach der Geburt)



SCHWANGERSCHAFTS- GYMNASTIK

FIT FOR TWO WASSERGYMNASTIK

Eintauchen ins Wasser bedeutet für die meisten Schwangeren nicht nur Erleichterung für den Körper, sondern auch in besonderer Weise mit ihrem ungeborenen Baby verbunden zu sein. Gehalten und getragen vom Element Wasser finden Sie Ihren eigenen Raum, um den Alltag abzustreifen, alle Aufmerksamkeit für sich selbst zu haben und zu Ihrer inneren Ruhe zu kommen. Die Gymnastik im Wasser fördert die Kreislaufstabilisierung, die Beweglichkeit, die Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Im Fokus stehen hier die Stärkung der Arme, des Rückens, der schrägen Bauchmuskulatur und dem Beckenboden sowie Entspannungsübungen und Atemtechniken. Freuen Sie sich auf 45 Minuten Entlastung der müden Beine und die Möglichkeit, sich besser bewegen zu können.

- Erst-Registrierung vor Ort (Kursanmeldung)
- Kurs bis zu einer Stunde vorher online unter www.aquanatour.lu/kurse oder telefonisch buchen
- Ohne Reservierung keine garantierte Teilnahme



RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

TRAINING POSTNATAL FÜR JUNGE MÜTTER

Der Kurs beinhaltet ein Herz-Kreislauf-Training, ein funktionsgerechtes Beckenbodentraining, ein Muskelaufbau und sanfte Übungen für den verspannten Schulter- und Nackenbereich. Durch das Fitness- und präventives Beckenbodentraining werden Körper, Geist und Seele nach der Schwangerschaft (ca. 6-8 Wochen) wieder in Balance und Einklang gebracht.

- Erst-Registrierung vor Ort (Kursanmeldung)
- Kurs bis zu einer Stunde vorher online unter www.aquanatour.lu/kurse oder telefonisch buchen
- Ohne Reservierung keine garantierte Teilnahme



BABYMASSAGE

AYURVEDISCHE BABYMASSAGE

Sie trägt zur natürlichen und gesunden Entwicklung und Entspannung des Empfindungsvermögen bei, fördert die Persönlichkeitsentwicklung des Babys und hilft gegen Blähungen und Unruhe. Die Eltern-Kind Beziehung wird vertieft und gestärkt, da Sie während den Massagen mit Ihrem Baby sprechen und viel Augenkontakt haben. Auch für Väter können Babymassagen toll sein. Die Mütter werden entlastet und die Bindung zum Vater wächst.

Babys können ab dem 1. Monat massiert werden.

VORTEILE DER BABYMASSAGE:

- Wärme, Zuwendung, Körperkontakt
- Alle Sinne werden angesprochen
- Vertiefung der Eltern-Kind-Beziehung
- Babys weinen weniger
- Motorische Entwicklung
- Stärkung des Immunsystems
- Anregung der Magen- und Darmfunktion
- Sprachentwicklung wird durch die Zuwendung gefördert
- Massage stärkt die Muskeln
- Gefühl von Identität entsteht
- Besseres Schlafverhalten
- Mütter können das Erlebnis "Geburt" besser verarbeiten
- Entwicklungsförderung bei Frühchen



KINDERMASSAGE

AYURVEDISCHE KINDERMASSAGE

Die Kindermassage ist ein sanfter und fließender Übergang, ausgehend von der Babymassage. Auch Kinder, die bisher noch nicht massiert wurden, entspannen sich und genießen die liebevollen Berührungen. Mit der Kindermassage steigern wir die geistige Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und den liebevollen Kontakt zwischen Eltern und Kindern.

Kinder von 2 - 12 Jahren

VORTEILE DER KINDERMASSAGE:

- Steigerung der geistigen Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Körperkontakt wichtig für die körperliche Entwicklung
- Ausbau und Festigung der psychischen Stabilität
- Festigung des Urvertrauens des Kindes
- bessere Durchblutung der Gewebe
- wohltuende Entspannung und Ruhe
- besserer Schlaf
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit und des Immunsystems
- Förderung der Verdauung
- Druckmassagen regen die Blutzirkulation an
- Dehnungen können die Muskeln entspannen
- Motorik wird verbessert

➔ MASSAGE PREISE

GANZKÖRPERMASSAGE 60 MIN. 89 €
TEILMASSAGE 30 MIN. 50 €

Montags von 08:00 - 15:00 Uhr auf Termin
Donnerstags von 10:15 - 15:00 Uhr auf Termin

➔ PREIS SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

1 KURSSTUNDE 45 MIN. 20 €
5ER KURSKARTE 45 MIN. 65 €

Jederzeit einsteigbar! Kursanmeldung erforderlich!
Mittwochs um 18:50 Uhr

➔ PREIS RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

10ER KURSKARTE 60 MIN. 169 €

Jederzeit einsteigbar! Kursanmeldung erforderlich!
Mittwochs um 15:00 Uhr

➔ PREIS BABYMASSAGE

5ER KURSKARTE 45 MIN. 99 €

Anmeldung erforderlich, fixe Termine
Donnerstags um 9:00 Uhr

➔ PREIS KINDERMASSAGE

GANZKÖRPERMASSAGE 60 MIN. 89 €
TEILMASSAGE 30 MIN. 50 €

Montags von 08:00 - 15:00 Uhr auf Termin
Donnerstags von 10:15 - 15:00 Uhr auf Termin

