

So buchen Sie Ihren Kurs:

Direkt an der Kasse im M2 - Bad am Maradies
oder telefonisch unter

09391 / 91988-0

(Di-So, 9:00-20:00 Uhr)

Zahlung: Bar oder mit Karte – bei Anmeldung an der Kasse. Bei telefonischer Anmeldung, Zahlung am 1. Kurstag oder vorab persönlich an der Kasse.

Wichtige Hinweise zur Teilnahme:

- Bitte pünktlich erscheinen – Umkleiden & Duschen stehen zur Verfügung
- Badebekleidung, Handtuch & ggf. Badeschuhe mitbringen
- Stornierung bis 7 Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich

LECKER...SCHMECKER!

...IN UNSEREM RESTAURANT!

Unsere Gastronomie verwöhnt Sie mit leckerem Essen und kühlen Getränken. Ihr findet uns im Sport- und Familienbad oder in unserem gemütlichen Bistro im Saunabereich. Ob kleiner Snack, knackiger Salat oder etwas Warmes, bei uns ist alles frisch, lecker & mit Liebe zubereitet!

Hinsetzen. Genießen. Wohlfühlen.



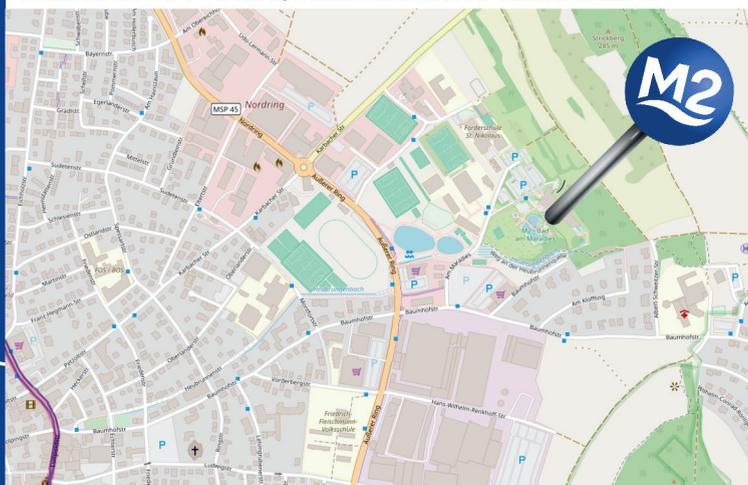
DAS NEUE M2 - BAD AM MARADIES

Es beginnt eine neue Ära des Badevergnügens in **Marktheidenfeld**. Unser renoviertes und modernisiertes Bad vereint Gesundheit, Bewegung und Spaß unter einem Dach – **für Groß und Klein**, für Sportbegeisterte, Familien und Erholungssuchende. Neben unserem erweiterten **Kursangebot** im Wasser – von Aquafitness bis Babyschwimmen – bieten wir eine hochwertige **Ausstattung**, freundliche **Atmosphäre** und durchdachte **Services**. Helle Räume, wohltemperierte Becken und ein **barrierefreier Zugang** machen das M2 zu einem Ort, an dem sich alle wohlfühlen dürfen.

Anfahrt:

Adresse: Am Maradies 8, 97828 Marktheidenfeld

Bus: Linie 681 - Nord, Haltestelle: Bad am Maradies



Kostenfreie Parkplätze & Barrierefreier Zugang vorhanden



09391 / 91988-0



info@m2-marktheidenfeld.de



www.m2-marktheidenfeld.de

M2 Bad am Maradies

2025 / 2026

KURSPROGRAMM

Erwachsenen Aqua Fitness / Baby- & Kinderschwimmen



Aqua Fitness– Kurse für Erwachsene

AquaJogging – Fit und Gelenkschonend durchs Wasser

Ein effektives Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen fördert. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Gelenke, Sehnen und die Wirbelsäule entlastet, während der Wasserwiderstand die Muskulatur fordert und stärkt. Wir trainieren im Tiefwasser mit einem Aquagürtel welcher für Auftrieb sorgt. Aquajogging ist eine alternative zum Joggen an Land und eignet sich für alle Fitnesslevel.

Kursbeginn: 02.09.2025

1x wöchentlich Dienstag 15.30 – 16.15 Uhr
Insgesamt 10 Einheiten



Aquafit – Beweglich bleiben mit Freude im Wasser

Bleiben Sie in Bewegung – sanft, effektiv und mit Freude! Unser Aquafitness-Kurs richtet sich an alle Menschen, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer fördern möchten – ganz ohne Überlastung der Gelenke. Im warmen Wasser trainieren wir gemeinsam mit gezielten Übungen für Herz, Kreislauf und Muskulatur – immer im eigenen Tempo.

Kursbeginn: 01.09.2025 oder 13.10.2025

2x wöchentlich Montag und Donnerstag 12.00-12.45 Uhr
Insgesamt 10 Einheiten

AquaMama – sanfte Bewegung für Schwangere

In der Schwangerschaft darf Bewegung guttun und genau das tut sie im Wasser ganz besonders! Unser Kurs „AquaMama“ ist speziell auf die Bedürfnisse werdender Mütter abgestimmt: mit sanften Übungen im warmen Wasser fördern wir Beweglichkeit, Ausdauer und Wohlbefinden, ohne die Gelenke oder den wachsenden Bauch zu belasten. Durch den Auftrieb im Wasser fühlst du dich leichter und freier, Verspannungen lösen sich, dein Kreislauf wird angeregt und du kannst dich bewusst auf deinen Körper und dein Baby einlassen. Der Kurs schafft Raum für Bewegung, Atmung und Austausch -in einer ruhigen, positive Atmosphäre.

Kursbeginn: 03.09.2025

1x wöchentlich Mittwoch 11.00 – 11.45 Uhr
Insgesamt 10 Einheiten

(Bei Anmeldung bitte Unbedenklichkeitsbescheinigung des Gynäkologen vorlegen)



AquaWirbelsäule – Einen gesunden Rücken durchs Wasser

Kraftvoll und beweglich bleiben. Rückenbeschwerden zählen zu den häufigsten Alltagsproblemen – gezielte Bewegung kann hier effektiv entgegenwirken. Unser Kurs „AquaWirbelsäule“ kombiniert gelenkschonendes Training im Wasser mit gezielter Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur mit dem Hauptaugenmerk auf die wirbelsäulennahe Muskulatur und der Rumpfkapsel. Unter professioneller physiotherapeutischer Anleitung erwarten dich sanfte, aber wirkungsvolle Übungen – ideal auch bei bestehenden Beschwerden oder nach längeren Bewegungspausen.

Kursbeginn: 03.09.2025 oder 04.09.2025

1x wöchentlich Mittwoch 14.00-14.45 Uhr oder
Donnerstag 8.30 – 9.15 Uhr
Insgesamt je Kurs 10 Einheiten



AquaPower – das intensive Wasserworkout

Dieser Kurs bringt richtig Bewegung ins Wasser! „AquaPower“ ist ein intensives Ganzkörpertraining für alle, die im Wasser ordentlich ins Schwitzen kommen möchten. Mit kraftvollen Übungen, flotter Musik und gezielten Intervallen trainierst du Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit – das alles Gelenkschonend und effektiv. Der natürliche Wasserwiderstand fordert deine Muskulatur, während der der Auftrieb deine Gelenke schützt. Ob mit Poolnudel, Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht – hier wird der ganze Körper trainiert.

Kursbeginn: 03.09.2025

1x wöchentlich Mittwoch 17.00-17.45 Uhr
Insgesamt je Kurs 10 Einheiten



AquaStark – starke Körper, Gemeinschaft & Motivation

Dieser Kurs ist genau richtig für alle, die mit Übergewicht in Bewegung kommen möchten – ohne Druck, ohne Bewertung, aber mit viel Spaß und Motivation!

Im Wasser trainieren wir sanft, gelenkschonend und effektiv: Die natürliche Auftriebskraft entlastet Knie, Hüfte und Rücken, während wir gleichzeitig unsere Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessern. „AquaStark“ ganz egal welches Fitness Level du mitbringst. Du bist willkommen, genauso wie du bist!

Kursbeginn: 02.09.2025 oder 14.10.2025

2x wöchentlich Dienstag und Mittwoch 10.00-10.45 Uhr
Insgesamt je Kurs 10 Einheiten

Baby- und Kinderschwimmkurse

AquaBaby (3-8 Monate)

Sanftes Planschen, liebevolle Nähe und die ersten Bewegungen im Wasser. Im Kurs „AquaBaby“ erleben Babys gemeinsam mit Mama oder Papa die faszinierende Welt des Wassers. Der Kurs richtet sich an Babys zwischen 3 und 8 Monaten, die spielerisch ans Wasser gewöhnt werden und gleichzeitig ihre motorische Entwicklung, Sinneswahrnehmung und Bindung stärken. In einer warmen, geschützten Umgebung bieten wir abwechslungsreiche Übungen und Spiele, die das Vertrauen zum Wasser und die Freude an der Bewegung fördern.

Kursbeginn: 01.09.2025 oder 13.10.2025

2x wöchentlich Montag 11.00 – 11.45 Uhr und
Donnerstag 10.00 – 10.45 Uhr
Insgesamt 10 Einheiten



AquaKnirps (9-18 Monate)

Jetzt wird es aktiver im Wasser! Im Kurs „AquaKnirps“ entdecken Babys zwischen 9 und 18 Monaten gemeinsam mit Mama oder Papa die Welt des Wassers mit immer mehr Neugier und Bewegung. Mit wachsender Mobilität fördern wir gezielt die motorische Entwicklung, das Gleichgewicht und das Körperbewusstsein, ganz spielerisch und mit viel Spaß. Mit Liedern, kleinen Wasserspielen und Übungen erleben die Kinder, wie sie sich im Wasser sicher und selbstbewusst bewegen können. Gleichzeitig wird die Bindung zwischen Kind und Elternteil gestärkt und der Umgang mit Wasser wird zu einer Selbstverständlichkeit.

Kursbeginn: 02.09.2025 oder 14.10.2025

2x wöchentlich Dienstag und Donnerstag 11.00 – 11.45 Uhr
Insgesamt 10 Einheiten

AquaAbenteurer 2-4 Jahre

Im Kurs „AquaAbenteurer“ wachsen die Kleinen über sich hinaus im Wasser und im Selbstvertrauen. Kinder von 2-4 Jahren erleben gemeinsam mit Mama oder Papa spielerisch, wie sie sich immer sicherer und aktiver im Wasser bewegen können. Dabei steht nicht nur die Bewegung, sondern auch die Freude am Ausprobieren und das gemeinsame Entdecken im Vordergrund. Mit Liedern, Wasserspielen und kleinen Übungen stärken wir Koordination, Gleichgewicht und Wasservertrauen, dabei bereiten wir die Kinder sanft auf spätere Schwimmkurse vor.

Kursbeginn: 03.09.2025

1x wöchentlich Mittwoch 12.30 – 13.15 Uhr
Insgesamt 10 Einheiten



Allgemeine Info: Jeder Kurs ist für ein Elternteil mit Kind, Eltern können untereinander Tauschen. Weitere Begleitperson kann an der Kasse gebucht werden, pro Einheit 7,50 €

Der Preis beträgt für jeden Kurs 120 € (10 Einheiten) – unabhängig vom Kursformat oder der Zielgruppe.