

Öffnungszeiten für das Hallenbad der Stadt Griesheim

Montag geschlossen

Dienstag bis Freitag 08.00 Uhr - 21.00 Uhr

Samstag und Sonntag 08.00 Uhr - 16.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch ist Wambadetag (Wassertemperatur 30°C)

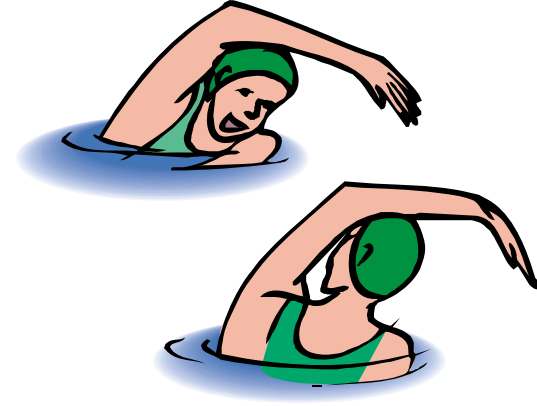
Samstag und Sonntag ist Familientag (mit Wasserspielgeräten)

Wassertemperatur 27°C Wambadetag 30°C

Kassenschluss ist jeweils eine Stunde vor Ablauf der Öffnungszeit

# Information

Wassergymnastik für Schwangere



Anmeldeformulare innenliegend

fortlaufende Kurse  
Mittwoch von 20.00 Uhr bis 20.45 Uhr

10 x 45 Minuten 70,00 Euro oder  
5 x 45 Minuten 35,00 Euro

Herzlich willkommen bei unserem Kursangebot im Griesheimer Hallenbad

**» Wassergymnastik für Schwangere «**

**Erklärung zur Teilnahme an der Veranstaltung  
„Wassergymnastik für Schwangere“**

Liebe Kursteilnehmerinnen, zum Kursablauf möchte ich gerne noch ein paar Dinge erläutern:

- Nach Entrichten der Kursgebühr (70,- € für 10 oder 35,- € für 5 Abende) bekommt jeder Neueinsteiger eine entsprechende Anzahl Eintrittskarten. Damit kann das Hallenbad schon vor Kursbeginn betreten werden.
- Um 20° Uhr treffen wir uns dann im Nichtschwimmerbecken.

**Bringen Sie bitte rutschsichere Badeschuhe mit!**

**Ablauf im Wasser:**

- Anpassung des Organismus an die Wasserverhältnisse
- Mit wechselnden Arbeitsgeräten und Materialien Kräftigung der Muskulatur. (auch Atemmuskulatur)
- Zum Abschluss steht die Entspannung im Vordergrund.

*Jeder sollte durch sein eigenes Tempo und Krafteinsatz seine individuelle Trainingsstunde dosieren!*

Nach dem Kurs kann dann in aller Ruhe geduscht werden. Sinnvoll ist es, Arme und Beine zum Schluss kalt abzubrausen.

Hautfunktionsöl hält die Haut elastisch und beugt Schwangerschaftsstreifen vor.

Wichtig ist jetzt: Viel trinken!!

Viel Spaß!

Petra Melk

---

(Name, Vorname und Anschrift der Teilnehmerin)

Hiermit versichere ich, dass sämtliche bis zum jetzigen Zeitpunkt vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen während meiner bestehenden Schwangerschaft durchgeführt wurden.

Es sind keine Umstände bekannt, die eine Teilnahme an der Veranstaltung „Wassergymnastik für Schwangere“ ausschließen oder bedenklich erscheinen lassen würden. Eventuelle Zweifelsfragen wurden von mir nach Rücksprache mit meinem betreuenden Frauenarzt bzw. der betreuenden Hebamme geklärt.

Soweit dies angebracht ist, werde ich im Falle einer Erkrankung nicht an der Veranstaltung „Wassergymnastik für Schwangere“ teilnehmen, um ein Gesundheitsrisiko für mich oder die anderen Teilnehmerinnen auszuschließen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr.

Griesheim, den

-----  
(Unterschrift)

Die Bewegung im Wasser ist die ideale Ergänzung zur traditionellen Geburtsvorbereitung. Gezielte Übungen, teilweise mit Einsatz von Hilfsmitteln

- dehnen, kräftigen und lockern die Muskeln
- entlasten Rücken und Gelenke
- straffen Haut und Bindegewebe
- fördern die Durchblutung und
- kräftigen Herz, Kreislauf und Atmung

Insgesamt wirkt sich die Gymnastik im Wasser positiv auf das Wohlbefinden der werdenden Mutter und des ungeborenen Kindes aus.

## Anmeldeformular

Informationen telefonisch bei:

**Petra Melk: 06155-62962**

Melden Sie sich bitte mit untenstehendem Formular beim Magistrat der Stadt Griesheim an:

**Magistrat der Stadt Griesheim  
Wilhelm-Leuschner-Str. 75  
64347 Griesheim  
Rathaus: Zimmer 103**

-----  
Verbindliche Anmeldung  
„Wassergymnastik für Schwangere“

Hiermit melde ich mich

\_\_\_\_\_  
Nachname, Name, Telefonnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ                      Ort                      Straße u. Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Voraussichtlicher Entbindungstermin

Verbindlich zu dem Kurs „Wassergymnastik für Schwangere“ an. Der Kurs umfasst 10 Einheiten zu je 45 Minuten. Die Kursgebühr in Höhe von 70,- € ist nach Rechnungsstellung vor Kursbeginn zu entrichten. Meine Einverständniserklärung wird von mir unterzeichnet und in der 1. Kursstunde vorgelegt. Eine Rückerstattung für nicht in Anspruch genommene Kurseinheiten erfolgt nicht. Ich erkenne vorstehende Bedingungen an.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift