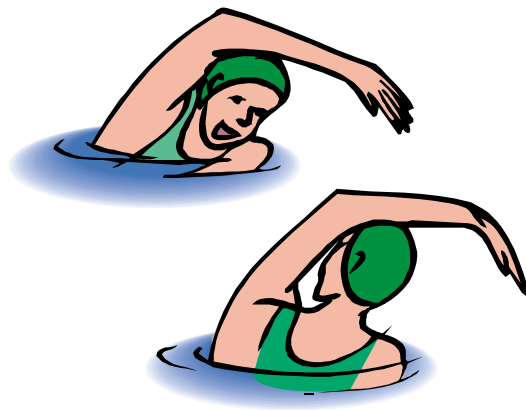


Information

Wassergymnastik für Schwangere



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 «

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 in der 1. Stunde eine entsprechende Anzahl Eintrittskarten. Damit kann das Hallenbad, ab dem nächsten Mal schon vor Kursbeginn betreten werden.
- Um 20⁰⁰ 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

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.

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 Warmbadetag (Wassertemperatur 30°C)

Samstag und Sonntag ist Familientag (mit Wasserspielgeräten)

Wassertemperatur 27°C

Warmbadetag 30°C

Kassenschluss ist jeweils eine Stunde vor Ablauf der Öffnungszeiten

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

voraussichtl. Geburtstermin

PLZ

Ort

Strasse und Hausnummer

Verbindlich zu dem Kurs „Wassergymnastik für Schwangere“ an.
Der Kurs umfasst 10 Einheiten zu je 45 Minuten (5 Einheiten 35,--
€). Die Kursgebühr in Höhe von 70,-- € ist nach Rechnungsstellung
vor Kursbeginn zu entrichten. Eine Rückerstattung für nicht in
Anspruch genommene Kurseinheiten erfolgt nicht. Ich erkenne
vorstehende Bedingungen an.

Datum, Unterschrift