

Mitglied werden Sie durch Überweisung des Mitgliederbeitrages auf eines unserer Konten: mit dem Vermerk: Mitgliederbeitrag 2010.

Familienmitgliedschaft (für 2 erwachsene Personen) 25 €

Individuelle Mitgliedschaft (für 1 erwachsene Person) 21 €

\* für Auslandsporto gegebenenfalls 10 Euro mehr überweisen oder eine luxemburgischer Adresse angeben

- Als Mitglied haben Sie folgende Vorteile:
- - Informationen über aktuelle Angebote
- - Gratis Abo für das vierteljährlich erscheinende baby-info
- - Gratis Bibliothekskatalog und Ausleihen der Bücher
- - Preisreduktion bei allen Angeboten



**Initiativ  
Liewensufank**

Institut für die Verbesserung  
der Bedingungen rund um  
die Geburt

Beratungsstelle für  
Schwangerschaft, Geburt,  
Stillen und Elternschaft

# Gymnastik für Schwangere 108

**September - November 2010**

in deutscher Sprache

## **Allgemeine Teilnahmebedingungen:**

- Die Anmeldung gilt erst ab Erhalt der kompletten Kursgebühr auf unseren Konten CCP LU47 1111 0484 6562 0000 oder BCEE LU41 0019 7000 0278 6000. Bei begrenzter Teilnehmerzahl entscheidet die Reihenfolge der Einzahlung.
- Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.
- Falls wir Ihre Anmeldung nicht mehr berücksichtigen können, weil der Kurs schon komplett ist, werden Sie sofort telefonisch benachrichtigt.
- Bei Abmeldung durch die Kursteilnehmer/in im Sekretariat (36 05 97-12) bis 14 Tage vor Kursbeginn wird die Einzahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 15 % rückerstattet.
- Wird der Kurs von der Initiative Liewensufank abgesagt, erfolgt die volle Rückerstattung der Kursgebühr.
- Außerhalb dieser Regelung erfolgt eine Rückerstattung (-15 %) nur, wenn die Teilnahme mindestens 5 Werktage vor dem jeweiligen Termin im Sekretariat abgesagt wurde oder unter Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung.

Es ist wichtig, dass Sie für unsere Kurse/Gruppen leichte, bequeme Kleidung und frische Socken tragen/mitbringen.

**MaPaKa-Treff (Untergeschoss der Schule)**  
1, rue de Bastogne L-9154 Grosbous

Fax : 36 61 34

[karin.thies@liewensufank.lu](mailto:karin.thies@liewensufank.lu)  
[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

## Gymnastik für Schwangere 108 Grosbous

Termine: jeweils montags von 18:45-19:45 Uhr  
20.9 / 27.9. / 4.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. / 8.11. / 15.11.2010

Voraussichtlicher Geburtstermin:.....

Name, Vorname .....

Adresse:.....

Ort:.....

Telefon (privat)..... (GSM) .....

E-mail: .....

Kontonummer: .....

(für eine eventuelle Rücküberweisung)

Ich habe die Summe von .....€ mit dem Vermerk **Gym 108 Grosbous** auf die Konten BCEE IBAN LU41 0019 7000 0278 6000 oder CCP IBAN LU47 1111 0484 6562 0000 der Initiativ Liewensufank überwiesen.

Mitglied : ja O nein O

Ich gebe hiermit der Initiativ Liewensufank mein Einverständnis meine Angaben gemäß dem Gesetz vom 2.8.2002 zu verarbeiten.

Unterschrift: .....

Da unsere Kurse immer sehr schnell belegt sind, ist es wichtig, den entsprechenden Betrag sofort zu überweisen und dieses Anmeldeformular per Post oder Fax zurückzuschicken:

Initiativ Liewensufank, 20 rue de Contern L-5955 Itzig / Fax 36 61 34

Diese Seite bitte abtrennen und für die Planung behalten

## Gymnastik für Schwangere 108 Grosbous

- ♦ In schönen Räumen mit bequemer Ausstattung
- ♦ Mit begrenzter Gruppengröße
- ♦ Mit speziell ausgebildeter Kursleiterin

### Schwerpunkte

- ♦ Aktiv bleiben und sich wohlfühlen durch geeignete Gymnastik:
- ♦ durchblutungsregulierende Ausgleichsbewegungen mit und ohne großen Gymnastikball
- ♦ Beckenbodenübungen
- ♦ Anleitung zu rückschonendem Verhalten
- ♦ Entspannung über Atmung und Körperbewußtsein
- ♦ Sanfte Dehnungsübungen zur Vorbereitung auf die Geburt
- ♦ Zeit für Fragen und Gespräche

Es handelt sich um einen fortlaufenden Kurs, in den Sie jederzeit einsteigen können.

**Kursort:** MaPaKa-Treff (Untergeschoss der Schule) 1, rue de Bastogne L-9154 Grosbous

**Kursleiterin:** Goudemond-Lücker Claudia, Bewegungspädagogin, In der Ausbildung zur Pikler-Pädagogin

**Termine:** jeweils montags von 18:45-19:45 Uhr  
20.9. / 27.9. / 4.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. / 8.11. / 15.11.2010

**Preis:** 124 €      **Für Mitglieder:** 108 €  
15,5 € pro Termin      13,5 € pro Termin

(In sozial schwieriger Situation kann aufgrund persönlicher Absprache eine Ermäßigung möglich sein).

->