

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

# Rückbildung 94

**September - November 2010**

in luxemburgischer 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.

Beratungsstelle für Schwangerschaft, Geburt,  
Stillen und Elternschaft  
20, rue de Contern L-5955 Itzig  
1. Stockwerk

Fax : 36 61 34

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

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

## Rückbildung 94 Itzig

Termine: jeweils mittwochs von 9:30-11:00 Uhr  
22.9 / 29.9. / 6.10. / 13.10. / 20.10. / 27.10. / 10.11. / 17.11.2010

Name/Geburtsdatum des Kindes.....

Name, Vorname .....

Adresse.....

Ort.....

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

E-mail: .....

Kontonummer: .....  
(für eine eventuelle Rücküberweisung)

Ich habe die Summe von .....€ mit dem Vermerk **RB 94 Itzig** 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

## Rückbildung 94 Itzig

- ◆ In schönen Räumen mit bequemer Ausstattung
- ◆ Mit begrenzter Gruppengröße
- ◆ Mit speziell ausgebildeter Kursleiterin
- ◆ Babies willkommen

### Schwerpunkte

- ◆ Nach den "runden Monaten" und der Geburt bietet der Kurs:
- ◆ Bewußtmachen und Trainieren des Beckenbodens um Problemen wie Senkungen, Inkontinenz vorzubeugen
- ◆ Kräftigung der Bauchmuskulatur
- ◆ Entspannung für Schulter- und Nackenmuskulatur sowie Anleitung zu rückenschonendem Verhalten
- ◆ Erklärungen über die normale Entwicklung des Baby's und deren Unterstützung durch Handling und Babygymnastik um das Zusammenleben zu harmonisieren.
- ◆ Zeit für Gespräche und Austausch über sich und das Leben mit dem Kind

Dieser Kurs eignet sich speziell für Teilnehmerinnen von ca. 2 Wochen- 6 Monate nach der Geburt.

Es handelt sich um einen Zyklus von 8 Terminen der ein Ganzes darstellt und wir empfehlen an allen Terminen teilzunehmen.

**Kursort:** Beratungsstelle für Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Elternschaft 20, rue de Contern L-5955 Itzig 1. Stockwerk

**Kursleiterin:** Goerens Edith, Kinesitherapeutin

**Termine:** jeweils mittwochs von 9:30-11:00 Uhr  
22.9. / 29.9. / 6.10. / 13.10. / 20.10. / 27.10. / 10.11. / 17.11.2010

**Preis:** 147 € **Für Mitglieder:** 128 €

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

->