

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

# Wassergymnastik B

April - Juli 2010

in luxemburgischer Sprache

Coque  
Kirchberg

Fax : 36 61 34

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

## 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.

Praktisch sind Badeschlappen und Bademantel für die wenigen Schritte von der Umkleekabine bis zum Schwimmbecken.

## Wassergymnastik B Coque

Termine: jeweils donnerstags um 9:30 Uhr  
15.4 / 22.4. / 29.4. / 6.5. / 20.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7. / 8.7.2010

Voraussichtlicher Geburtstermin:.....

Name, Vorname .....

Adresse:.....

Ort:.....

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

E-mail: .....

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

Ich habe die Summe von .....€ mit dem Vermerk **WG B Coque** auf die Konten BCEE IBAN LU41 0019 7000 0278 6000 oder CCP IBAN LU47 1111 0484 6562 0000 der Initiative Liewensufank überwiesen.

Mitglied : ja  nein

Ich gebe hiermit der Initiative 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

## Wassergymnastik B Coque

Für Schwangere ist der Aufenthalt im Wasser überaus angenehm, da es die körperliche Schwere teilweise aufhebt. Auch in fortgeschrittenem Schwangerschaftsstadium können die Teilnehmerinnen ihre Bewegungsfreude wieder entdecken und im Kurs fast ohne Grenzen Beweglichkeit und Elastizität verbessern sowie Verspannungen lösen. Der sanft massierende Wasserdruck regt die Durchblutung und den Kreislauf an und wirkt sich günstig auf Wassereinlagerungen aus, die besonders im letzten Schwangerschaftsdrittel auftreten können.

Die angenehme Wassertemperatur von 32 Grad ermöglicht auch problemlos ruhige Entspannungsmomente. Im Hinblick auf die Geburt sind sanfte Dehnungsübungen eingeplant, zahlreiche Kräftigungsübungen runden das Programm ab.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist und regelmäßig in Spielform oder zu zweit geübt wird, bleibt auch Raum für Kontakt und Austausch der Frauen untereinander.

Dies ist ein fortlaufender Kurs, in den sie zu jeder Zeit einsteigen können.

Der Schwimmbad-Eintritt ist an der Kasse zu entrichten. Vor oder nach dem Kurs kann noch von allen anderen Einrichtungen der Piscine Olympique profitiert werden.

Bitte die Bademütze nicht vergessen, praktisch sind auch Badeschlappen und Bademantel für die wenigen Schritte von der Umkleekabine bis zum Warmwasserbecken.

Treffpunkt für die erste Kursstunde eine Viertelstunde vor Beginn an der Kasse, später Kommende können sich dort nach dem Kurs der Initiative Liewensufank erkundigen.

**Kursort:** Coque Kirchberg

**Kursleiterin:** Kieffer-Haupt Sabine, Gymnastiklehrerin

**Termine:** jeweils donnerstags um 9:30 Uhr  
15.4. / 22.4. / 29.4. / 6.5. / 20.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7. / 8.7.2010

**Preis:** 14,5 € pro Termin **Für Mitglieder:** 12,5 € pro Termin

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

->