

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 103

**September - Dezember 2010**

in deutscher Sprache

Kirchberg Coque

Fax : 36 61 34

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

[www.liewensufank.lu](http://www.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 Umkleidekabine bis zum Schwimmbecken.

## Wassergymnastik 103 Coque

Termine: jeweils donnerstags von 9:30 Uhr  
23.9 / 30.9. / 14.10. / 21.10. / 28.10. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 9.12. /  
16.12.2010

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 103 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 103 Coque

In der Schwerelosigkeit des Wassers können die schwangeren Frauen ihre  
Beweglichkeit wieder neu entdecken, durch verschiedene Übungsangebote  
können sie entspannt und aktiv ihren Körper spüren, allein, zu zweit oder auch  
einmal in Spielform.

Im ca. 30° warmen Wasser stimulieren wir Muskulatur, Sehnen und Bänder, sich  
zu kräftigen und zu dehnen. Das Wasser verleitet dazu, viel Freude an der  
Bewegung zu haben und diese noch bis in die späte Schwangerschaft  
genussvoll zu erleben. In diesem angenehmen Milieu können Sie ihre Elastizität  
und Beweglichkeit verbessern. Allein durch den Aufenthalt im Wasser wird Ihr  
Herz-Kreislauf-System aktiviert und das Blut wird schneller zum Herzen geführt.  
Ihr Körper wird durch den Wasserdruck sanft massiert und regt auf diese Weise  
die Durchblutung an, wodurch Wassereinlagerungen, die in der späteren  
Schwangerschaft auftreten können, positiv beeinflusst werden.

Es sind auch ruhige, angenehme Entspannungsmomente integriert, sowie die  
Zeit, sich untereinander über das, was Sie gerade interessiert oder beschäftigt,  
auszutauschen

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

**Kursort:** Kirchberg Coque

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

**Termine:** jeweils donnerstags von 9:30 Uhr  
23.9. / 30.9. / 14.10. / 21.10. / 28.10. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 9.12. /  
16.12.2010

**Preis:** 14.80 € pro Termin      **Für Mitglieder:** 12.80 € pro Termin

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

->