

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 59

September-Dezember 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.

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

Primärschule "Nik. Welter"
(Parking Friedhof, Hinter der Kirche) Mersch
Mersch

Fax : 36 61 34

E-mail : karin.thies@liewensufank.lu

Wassergymnastik 59 Mersch

Termine: jeweils freitags von 19:00-20:00 Uhr
24.9 / 1.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10. / 12.11. / 19.11. / 26.11. /
10.12.2010

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 59 Mersch** 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

Wassergymnastik 59 Mersch

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: Primärschule "Nik. Welter" (Parking Friedhof, Hinter der Kirche) Mersch Mersch

Kursleiterin: Goudemond-Lücker Claudia, Gymnastiklehrerin, in der Ausbildung zur Pökler-Pädagogin

Termine: jeweils freitags von 19:00-20:00 Uhr
24.9. / 1.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10. / 12.11. / 19.11. / 26.11. /
10.12.2010

Preis: 14,50 € pro Termin **Für Mitglieder:** 12,50 € pro Termin

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

->