

Kursbedingungen

1. Die Kursgebühr ist vier Wochen vor Kursbeginn in bar an der Kasse zu entrichten. Die Quittung legen Sie bitte am ersten Kurstag der Kursleitung vor.
2. Nach Kursbeginn ist keine Rückerstattung mehr möglich, es sei denn, es kann eine Ersatzperson benannt werden.
3. Bei Ausfall eines Kurses auf Grund Erkrankung oder Unfall des Kursleiters oder sonstiger von uns nicht beeinflussbaren Ereignissen, werden die bereits bezahlten Gebühren in voller Höhe zurück erstattet. Weitere Ansprüche entstehen nicht.

Anmeldung

Ab dem dritten Schwangerschafts-Monat können Sie sich anmelden. Die Anmeldung ist schriftlich auf dem Anmeldeformular vorzunehmen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt. Übersteigt die Zahl der Anmeldungen die Kapazität eines Kurses sind Absagen möglich. Die Anmeldung gilt für den gesamten Kurs. Für einzelne Stunden ist eine Anmeldung nicht möglich. Zwei versäumte Stunden können bei Abmeldung je nach Platzkapazität und vorheriger Absprache mit dem Kursleiter in einem später verlaufenden Kurs nachgeholt werden. Danach ist kein Nachholen mehr möglich. Eine Benachrichtigung durch das Wiesenbad erfolgt nur, wenn eine Teilnahme am gewünschten Kurs nicht möglich ist.

Termine und Preise

6 x mittwochs, ab 13.09.2017

13.09.2017	17.00-17.45 Uhr
20.09.2017	17.00-17.45 Uhr
27.09.2017	17.00-17.45 Uhr
04.10.2017	17.00-17.45 Uhr
25.10.2017	17.00-17.45 Uhr
01.11.2017	17.00-17.45 Uhr

6 x mittwochs, ab 20.12.2017

20.12.2017	17.00-17.45 Uhr
17.01.2018	17.00-17.45 Uhr
24.01.2018	17.00-17.45 Uhr
31.01.2018	17.00-17.45 Uhr
07.02.2018	17.00-17.45 Uhr
14.02.2018	17.00-17.45 Uhr

6 x mittwochs, ab 18.04.2018

18.04.2018	17.00-17.45 Uhr
25.04.2018	17.00-17.45 Uhr
02.05.2018	17.00-17.45 Uhr
09.05.2018	17.00-17.45 Uhr
16.05.2018	17.00-17.45 Uhr
23.05.2018	17.00-17.45 Uhr

Kursleitung

Michael Glaab, Patrik Kindervater

Wiesenbad Eschborn
Hauptstraße 258 - 260
D - 65760 Eschborn

Tel.: 061 96 / 99 88 10
info@wiesenbad.de
www.eschborn.de

Grafik: www.dasherz.de

6 x mittwochs, ab 08.11.2017

08.11.2017	17.00-17.45 Uhr
15.11.2017	17.00-17.45 Uhr
22.11.2017	17.00-17.45 Uhr
29.11.2017	17.00-17.45 Uhr
06.12.2017	17.00-17.45 Uhr
13.12.2017	17.00-17.45 Uhr

6 x mittwochs, ab 21.02.2018

21.02.2018	17.00-17.45 Uhr
28.02.2018	17.00-17.45 Uhr
07.03.2018	17.00-17.45 Uhr
14.03.2018	17.00-17.45 Uhr
21.03.2018	17.00-17.45 Uhr
11.04.2018	17.00-17.45 Uhr

Kursgebühr

50,- Euro (inkl. Eintritt)
Während den gesetzlichen Ferien
findet kein Kurs statt.



Kursangebote im Wiesenbad Eschborn



Stadt
Eschborn



Herausgeber: Magistrat der Stadt Eschborn

Schwimmen für Schwangere

Ich bin dabei!

Vor- und Nachname

Geboren am

Telefon

Straße

PLZ, Wohnort

Kursname, Tag, Zeit

E-Mail

Ich erkenne die Kursbedingungen an und möchte mich verbindlich zum Kurs anmelden.

Datum, Unterschrift

Warum?

Werdende Mütter sind heute stärker bereit als früher, durch aktive körperliche Vorbereitung zu einem guten Verlauf von Schwangerschaft und Geburt beizutragen. Dabei spielt neben der rein physischen Wirkung solcher Vorbereitungen sicher eine wesentliche Rolle, dass die Frauen dadurch ihre Vorfreude steigern und innere Sicherheit gegenüber diesem großen Ereignis gewinnen können. Es lohnt sich sicher, etwas mehr zu tun als üblich!

Ein besonderer Weg dazu ist das Schwangerschaftsschwimmen, dass durch die schwebende Bewegung im tragenden Medium Wasser eine Ausgewogenheit von Fitnesstraining und Entspannung und damit zugleich die seelische Wirkung einer Gelöstheit vermittelt. Dies zu verspüren, ist für die werdende Mutter ein wertvolles Erlebnis im Sinne körperlich-seelischer Vorbereitung auf die Geburt. Das Schwangerschaftsschwimmen soll die geburtsvorbereitenden Kurse keinesfalls ersetzen, sondern diese sinnvoll ergänzen.

Gesundheitliche Vorteile:

- ~ Vorbeugen von Thrombosen, Varizen und Hämorrhoiden
- ~ Verbesserung der Sauerstoffzufuhr von Mutter und Kind
- ~ Regulieren des psychischem und hormonellen Stresses
- ~ Ausgleichen und Entspannen des Halte- und Bewegungsapparates
- ~ Erhöhen der körperlichen Leistungsfähigkeit für die Zeit der Entbindung
- ~ Gesteigertes Wohlbefinden: Selbstbewusstsein, geringere Schwangerschaftsprobleme, kommunikativer Austausch mit Anderen

Ziele

- ~ Anregung des Kreislauf- und Stoffwechselsystems
- ~ Anregung der Darmtätigkeit
- ~ Vorbeugen von Haltungsschwächen und Rückenschmerzen
- ~ Erhalten der Bewegungsfunktionen und des Bewegungsgefühls
- ~ Ausgleich der stark beanspruchten Muskelgruppen
- ~ Beitrag zum körperlichen und psychosozialen Wohlbefinden



Was bringe ich mit?

- ~ Großes Handtuch
- ~ Badeschuhe
- ~ Bademantel
- ~ Hautpflegecreme
- ~ Duschgel
- ~ Kopie Mutterschaftspass

