

Informationsblatt zu Aqua-Fit for 2

Liebe Teilnehmerin,

ich begrüße Sie herzlich zum Aqua-Fitness-Kurs für Schwangere. Damit Sie (und Ihr Baby!) den Kurs in vollen Zügen genießen können, hier einige Informationen, die ich Sie bitte zu beachten.

Bitte sprechen Sie auf jeden Fall vor Beginn des Kurses mit Ihrem Frauenarzt über die Teilnahme am Aqua-Fitness-Kurs. Einige internistische Krankheiten und gynäkologische Auswirkungen der Schwangerschaft **können** eine Kontraindikation darstellen. Da Allgemeinaussagen nicht getroffen werden können, sollte in Übereinstimmung mit Ihrem Frauenarzt eine individuelle Entscheidung erfolgen. Insbesondere wenn folgendes vorliegt, sollten Sie mit Ihrem Frauenarzt über die Teilnahme am Aqua-Fitness-Kurs sprechen: Akute und chronische Erkrankungen des Herzens, Hypertonie, Diabetes, erhebliche Einschränkungen der Lungenfunktion, Neigungen zu Pilzinfektionen im Genitalbereich, vorherige Aborte, Neigungen zu vorzeitigem Blasensprung, Uterusblutungen, Mehrlingsgeburten und eine erhöhte Anfälligkeit für vorzeitige Wehen.

Die Hauptintention des Aqua-Fitness-Kurses ist eine für Sie optimale körperliche Vorbereitung auf die Geburt. Durch die Teilnahme soll die Fitness und das Wohlbefinden gesteigert werden. Schwangerschaftsbedingten Begleiterscheinungen wie Rückenbeschwerden und Ödembildungen in den Beinen kann durch die gleichzeitige Entlastung ("Aufhebung der Schwere") bestmöglich vorgebeugt werden. Aqua-Fitness bietet Ihnen optimale Bedingungen. Gezielte Kräftigungs-, Ausdauer- und Entspannungsübungen vermitteln Ihnen ein sich Wohlfühlen im Wasser.

Das Schwimmbecken hat eine Wassertiefe von 1,35 m. Die Schwimmfähigkeit der Schwangeren ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Fehlstunden werden nur gutgeschrieben, wenn die Absage 24 Stunden vorher telefonisch, schriftlich oder per E-mail erfolgt. Ohne Absage ist eine Gutschrift nicht möglich. Es besteht dann kein Anspruch auf Ersatzstunden.

Wir haben die Anerkennung von vielen Krankenkassen bzgl. der Erstattung der Kursgebühren. Nach Beendigung des Kurses können Sie die Kosten (mit unserer Bescheinigung) bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Wir empfehlen, die Kostenübernahme auf jeden Fall vorab mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Kostenlose Parkplätze befinden sich neben dem Schwimmbad. Die Zufahrt ist von der Sebastian-Kneipp-Straße aus.

Hier noch einige technische Hinweise für die Hallenbad-Nutzung:

- ☞ Bitte ziehen Sie vor Betreten des Umkleidebereiches Ihre Straßenschuhe aus (siehe auch Hinweisschild an der Tür).
- ☞ Bitte ziehen Sie für die Zeit im Wasser Ihren Schmuck aus. Kauen Sie während des Aufenthaltes im Wasser keinen Kaugummi. Bringen Sie keine Glasflaschen oder andere Behälter aus Glas mit in die Schwimmhalle.
- ☞ Duschen Sie vor Einstieg in das Wasser.
- ☞ Trotz sehr guter hygienischer Bedingungen ist das Tragen von Badeschuhen zu empfehlen. Sie stehen dann sicherer auf dem ansonsten rutschigen Boden.

Alle weiteren Informationen und Anregungen erhalten Sie während des Unterrichts von der qualifizierten Lehrkraft. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Spaß im Wasser. Es wird Ihnen und Ihrem Baby einfach gut tun. Bei weiteren Fragen stehe ich Ihnen gerne unter der Telefon-Nummer 06174-255858 zur Verfügung (Bürozeiten: montags 13.00-14.30 Uhr und dienstags von 13.00-15.00 Uhr). Dieses Informationsblatt ist Bestandteil der Teilnahmebestimmungen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Frank Bender

© 2019 Frank Bender