

PREISLISTE

TAGESKARTEN

	Erwachsene	Kinder
Tageskarte*	4,50	2,20
Tageskarte erm.**	3,00	2,00
Last-Minute***	3,00	
Frühbader****	3,00	

WERTKARTEN

	Kosten	Wert
Wertkarte 25	25,-	27,50
Wertkarte 50	50,-	55,00
Wertkarte 100	100,-	115,00
Wertkarte 200	200,-	250,00

* berechtigt zum einmaligen Besuch in einem der Bäder am Kauftag

** gik vormittags von 9.00 - 11.00 Uhr (wochentags/Ferien ausgenommen)

*** gik in der letzten Stunde vor Badeschließung

**** gik nur in Wahlstedt, mittwochs bis freitags von 6.00 - 8.00 Uhr

ANFÄNGERSCHWIMMKURS FÜR KINDER

Im Hallenbad Wahlstedt werden regelmäßig Schwimmkurse für Kinder ab 5 ½ Jahren angeboten. Anmeldung telefonisch oder direkt im Hallenbad.

**STADT
WERKE
WAHLSTEDT**



Stadtwerke Wahlstedt GmbH & Co. KG
Dr. Hermann-Lindrath Str. 16 · 23812 Wahlstedt
Tel.: 04554/9078-0 · Fax 04554/9078 185
E-Mail: info@stadtwerke-wahlstedt.de
www.stadtwerke-wahlstedt.de

Wassergymnastik für Schwangere

NEU im AquaFun Hallenbad Wahlstedt

Kurszeit: MI 09.30-10.00h.

AQUA FUN
Hallen- und Freibad TAUCH' EIN!





Wassergymnastik als Geburtsvorbereitung

Wassergymnastik kann die Kurse zur Geburtsvorbereitung zwar nicht ersetzen, aber sehr sinnvoll ergänzen. Besonders Spaß machen Kurse für Paare, in denen sie zusammen mit ihrem Partner für eine entspannende halbe Stunde abtauchen können. Nebenbei kann man eine ganze Menge lernen, was die Geburt leichter macht. Unsere Wassergymnastik-Kurse beinhalten zunehmend ausgefeilte Übungen, die die spätere Geburt leichter machen sollen - und können. Schon ohne eine besondere Übung ist es ein herrliches Gefühl, plötzlich mehr als 50% seines Gewichtes zu "verlieren" - ganz im Gegensatz zum "Landgang", den man mit fortschreitender Schwangerschaft ja nun wahrlich nicht mehr leichtfüßig absolviert.



Der Kurs ist für Schwangere ab dem 3. Monat geeignet. Alle Teilnehmer brauchen ein Attest für die Teilnahme vom Arzt. Die Kursgebühr beträgt für 6x30 Minuten 33,00 € für ein Elternteil (1x30 Minuten 6,50€) bei Paaren zahlt der Partner den normalen Eintritt dazu.

Kurszeit: MI 09.30-10.00h.

Im warmen Wasser lockert sich die Muskulatur, Gelenke und Bandscheiben werden entlastet, Rückenschmerzen lassen schnell nach. Durch den Wasserdruck wirken die Bewegungen wie eine Massage auf Haut und Gefäße. Die Durchblutung wird unterstützt und der Kreislauf angeregt - wodurch mehr Sauerstoff ins Blut und zum Baby gelangt. Die Gebärmutter (als ein Muskel, der sie ja ist) wird - ebenso wie der Beckenboden - weicher. Dadurch bekommt das Baby mehr Raum, und das alles ohne große Anstrengung - auch Verkrampfungen im Nacken und über den Schulterpartien sind nicht mehr zu spüren. Die Übungen selbst belasten Bänder und Gelenke viel weniger als die normale "Trockengymnastik" - fördern die Beweglichkeit aber mindestens ebenso gut. Kombinationen aus Atem- und Tauchübungen vermitteln spielerisch und "nebenbei" eine für die Geburt optimale Atemtechnik.



Unsere Fachkräfte haben sich für dieses Kursformat extra ausbilden lassen, um auf die individuellen Bedürfnisse der Schwangeren reagieren zu können. Die Erfahrungen aus den Lehrgängen zeigen übereinstimmend, dass auch anfangs ängstliche Frauen in der Gruppe schon sehr bald Vertrauen zu sich selbst gewinnen - zu ihrem Körper und ihrer Atmung.