



Bali Therme

BADEN · ENTSPANNEN · GENIESSEN



Kurs **Aquafit für Schwangere**

10 x 60 min für 109 Euro

Termin immer montags 18:45 bis 19:45 Uhr

**Der Kurs findet nicht an Feiertagen statt, während der Ferien aber schon.**

Liebe werdenden Mütter,

„Aquafit für Schwangere“ dient dazu, den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden in der Schwangerschaft zu erhalten und zu optimieren. Mit viel Spaß und Freude werden Gymnastikübungen im Wasser durchgeführt. Ein wichtiger Bestandteil ist das Aquajogging. Am Ende des einstündigen Kurses gibt es eine Entspannung.

**Sie erhalten den Gutschein für 10 Einheiten á 60 Minuten für 109 Euro direkt an der Rezeption der Bali Therme oder bequem per Online-Bestellung unter [www.balitherme.de](http://www.balitherme.de).**

**Geeignet ist der Kurs ab der 14 Schwangerschaftswoche. Er kann begleitend durch die gesamte Schwangerschaft bis zum Ende durchgeführt werden.**

Kursleiterin ist Nina Feldmann. Frau Feldmann ist Hebamme.

Wenden Sie sich mit Fragen bitte an sie: **Nina Feldmann 0173.85 60 818**

Vor und nach dem Kurs kontrolliert Frau Feldmann Ihren Gesundheitszustand (Puls- und Blutdruckkontrolle).

Unser Kurs findet im Bewegungsbecken der Therme statt (Nr. 12 im Lageplan, direkt vor dem Umkleidebereich I). Die Bedingungen für den Kurs sind dort optimal.

Wassertiefe 1,35 m

Wassertemperatur ca. 32°C (Thermal-Sole-Wasser des Jordansprudels)

Die Gebühr beinhaltet 3 Stunden Aufenthalt in der Therme. Wenn Sie darüber hinaus unsere Therme nutzen, bitten wir Sie, den Differenzbetrag nachzuzahlen.

Kommt Ihr Kind zur Welt, bevor Sie die 10 Einheiten vom Gutschein eingelöst haben, dürfen Sie unsere Anlage zu einem anderen Zeitpunkt nutzen. Dann zwar ohne Kurs, aber immerhin für 3 Stunden. Zeigen Sie den Gutschein an der Rezeption einfach vor. Kinder bis 1 Jahr zahlen keinen Eintritt.

**Krankenkassen übernehmen die Kosten dieses Kurses im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge leider nicht.**

Ist das Baby da, bietet die Bali Therme für Babies ab 4 Monate den Kurs „Babyschwimmen“ an. Informationen gibt es bei Herrn Baumann unter **05731.30 53 138**.

Wir freuen uns auf Sie! Ihr Team der Bali Therme

