

Informationen

zur Postnatalen Aquafitness

Vielen Dank für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen, wenn es um das Thema „Erweiterung zur Rückbildung und Bewegung nach der Geburt“ geht. Bei uns werden Sie in einer privaten Schwimmschule und in einer überschaubaren und individuellen Umgebung unterrichtet.

PARKEN:

Direkt am Schwimmwerk stehen euch über 124 Parkplätze sowie mehrere E-Ladesäulen zur Verfügung. Bei der Einfahrt wird euer Kennzeichen automatisch von einer Kamera erfasst. Damit ihr den vergünstigten Parktarif für Badegäste erhaltet, müsst ihr vor dem Verlassen des Hallen- oder Freibads einen Rabattcode ziehen und diesen am Kassenautomaten eingeben.

STARTZEIT:

Ankunft bitte max. 30 min. vor Beginn. Die angegebene Uhrzeit ist die Startzeit im Badebereich. Bitte kommt geduscht ins Bad..

MITBRINGEN:

Sie benötigt nur ihre übliche Schwimmbekleidung.

HYGIENE:

Bitte nehmen Sie vor Kursbeginn jeglichen Schmuck ab, da dieser zu erheblichen Verletzungen führen kann. Bei langen Haaren empfehlen wir diese vor dem Schwimmunterricht zusammenzubinden.

Die Schwimmhalle darf nur mit Badeschlappen oder barfuß betreten werden.

Das Essen ist in allen Kabinen und dem Umkleidebereich untersagt.

Apropos Essen, bitte bedenken Sie, dass Ihre Kinder nicht mit vollem Magen schwimmen sollen. Nach dem Essen etwa eine Stunde warten oder einfach nur eine leichte Mahlzeit kurz zuvor einnehmen.

KRANKHEIT UND AUSFALL AUS DRINGENDEN GRÜNDEN:

Bitte habt Verständnis, dass wir aus organisatorischen Gründen keine Ersatztermine anbieten können. Im Notfall trägt der Kunde alle entstandenen Kosten selbst.

SPIELREGELN:

Bitte geben Sie vor Kursbeginn der Kursleitung kurz Bescheid, wie es Ihnen geht und ob Sie aktuell Beschwerden haben oder Besonderheiten nach der Geburt berücksichtigen müssen. So kann der Kurs individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

Falls während des Kurses Beschwerden auftreten, melden Sie diese bitte umgehend der Kursleitung und pausieren Sie bei Bedarf.

Bitte beachten Sie:

Der postnatale Aqua-Fitnesskurs ersetzt keinen klassischen Rückbildungskurs, er dient lediglich als Erweiterung. Bei Unsicherheiten bezüglich Ihrer körperlichen Belastbarkeit nach der Geburt sprechen Sie bitte mit Ihrer Hebamme oder Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer behandelnden Ärztin.

Eintritt ins Bad

Der Eintrittspreis von 6,30 Euro ist nicht im Kurspreis enthalten und wird direkt an der Badkasse bezahlt. Nach dem Kurs darf das Bad gerne noch weiter genutzt werden. Wenn du das Bad im Anschluss nicht nutzen möchtest, erhältst du den Eintrittspreis bei uns als Gutschein* zurück.

*Ein Jahr lang gültig für alle Aquafitness-Kurse und für alle Babyschwimmen I Kurse.

GIBT ES SONST NOCH OFFENE FRAGEN?

Während der Schwimmstunde haben unsere Kursleiter immer ein offenes Ohr. Bitte macht Euch in allen Belangen immer bemerkbar und sprecht uns jederzeit an.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

Team Wasserfleck

