> www.ahoi-cuxhaven.de

> Herausgeber
Nordseeheilbad Cuxhaven GmbH | Thalassozentrum ahoi!
Wehrbergsweg 32 | 27476 Cuxhaven | Tel. 04721/404-505

Grafische Umsetzung: Druckerei Wöbber (www.woebber.de)

Fotos: Adobe Stock

Stand: Februar 2020

Aqua-Fit für Schwangere

> Aqua-Fit für Schwangere

Aqua-Fit für Schwangere ist ein Ganzkörpertraining im Wasser und perfekt auf die Bedürfnisse der Frau in dieser Zeit ausgerichtet. Durch diesen Aqua-Fitness-Kurs werden Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gefördert, was sich positiv auf die Entspannungsfähigkeit der Schwangeren auswirkt. Durch den sanften Widerstand des Wassers werden Muskeln und Gewebe behutsam trainiert und schwangerschaftsbedingte Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen, Thrombose, Krampfadern und Ödeme reduziert oder auch verhindert.

> **Kosten:** 12,– Euro pro Teilnahme
> **Kursdauer:** je 45 Minuten
> **Teilnahme:** ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt (je nach Empfinden der Mutter)
> **Empfehlung:** 1 x pro Woche
> **TN-Zahl:** max. 10 Teilnehmerinnen pro Kurs

Dieser Kurs wird in einem offenen Kurssystem angeboten, um größte Flexibilität zu ermöglichen. Deshalb bitten wir um wöchentliche Anmeldung zu den jeweiligen Kurstagen.

Vor der ersten Teilnahme bitte Rücksprache mit Ihrem Frauenarzt halten.

Kurs I – bei Sarah Mari-Beermann

> **Termin:** dienstags · 8.30 bis 9.15 Uhr
> **Ort:** Therme · 32° C · 1,35 m Wassertiefe

Kurs II – bei Lisa Rohlfs

> **Termin:** freitags · 18.00 bis 18.45 Uhr (außerhalb der Ferien)
> **Ort:** Therme · 32° C · 1,35 m Wassertiefe

> **Termin:** freitags · 20.00 bis 20.45 Uhr (in den Ferien)
> **Ort:** Therapiebecken · 32° C · 1,35 m Wassertiefe

> Information und Anmeldung

Fitnessbereich: Telefon 0 47 21/404-505

E-Mails: Lrohlfs@tourismus.cuxhaven.de
smaribeermann@tourismus.cuxhaven.de

> Teilnehmerinnen-Formular

> Um Ihre Kursanfrage beantworten zu können, bitten wir um Bekanntgabe der E-Mail-Adresse (siehe unten).

> Bitte senden Sie dieses Formular unterschrieben an den Fitnessbereich im Thalassozentrum ahoi!, Wehrbergsweg 32, 27476 Cuxhaven.

> Ihre Daten werden vertraulich behandelt.

> Vorname _____ Name _____

> Straße _____

> PLZ/Ort _____

> Tagsüber telefonisch erreichbar von _____ bis _____ Uhr

> Telefon _____

> Mobil _____

> E-Mail (erforderlich) _____

> voraussichtl. Geburtstermin _____

> Bemerkungen _____

_____

_____

_____

_____

_____

> Datum, Unterschrift der Teilnehmerin

Wir weisen hiermit gemäß Artikel 6 Abs. 1 der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) darauf hin, dass wir Ihre im Zusammenhang mit diesem Vertrag erfassten Daten zur Vertragserfüllung erfassen, verarbeiten und für den Zeitraum des Vertrages bzw. gesetzlicher Aufbewahrungsfristen speichern. Wir werden Ihre personenbezogenen Daten unverzüglich nach Ablauf der vom Gesetzgeber oder Aufsichtsbehörden erlassenen Aufbewahrungspflichten und -fristen löschen, sofern der mit der Verarbeitung verfolgte Zweck erreicht ist. Sie können von uns Auskunft verlangen, welche Ihrer personenbezogenen Daten gespeichert werden. Ferner können Sie die Berichtigung falscher personenbezogener Daten fordern. Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte unter der E-Mail-Adresse datenschutz@tourismus.cuxhaven.de an unseren Datenschutzbeauftragten. Daneben steht Ihnen ein Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde zu.