

## Checkliste Aqua Fitness Kurse in Mönchengladbach

Liebe Teilnehmerinnen,  
vielen Dank für Ihre Anmeldung. Bald beginnt ihr Aquagymnastikkurs.  
Grundsätzlich empfiehlt es sich den Aquagymnastikkurs für Schwangere und die Aquarückbildung mit dem Frauenarzt oder der Hebamme abzusprechen.

Folgende Sachen müssen Sie mitbringen bzw. beachten:

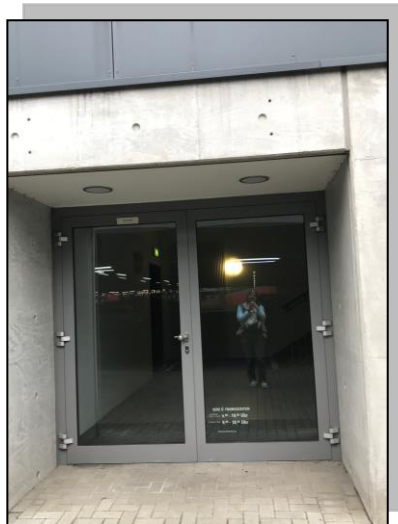
- Badebekleidung und Handtuch oder Bademantel für sich selbst
- Badeschuhe (aus Sicherheitsgründen gegen die Rutschgefahr)
- ein bis zwei (Bade-)Handtücher

Im Schwimmbad- und Umkleidebereich dürfen keine Nahrungsmittel zu sich genommen werden (Vorschrift des Hygieneinstituts) und das Wasser darf erst unter Aufsicht der Kursleiterin betreten werden. Ferner sollten kein Schmuck und Uhren getragen werden.

Sollten Sie erkranken, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [absage@aquafunaktiv.de](mailto:absage@aquafunaktiv.de).  
Bitte beachten Sie, dass versäumte Stunden verfallen.

**Kurse, die nach 18.45 Uhr beginnen, haben den Eingang im Parkhaus. Vorher ist der Haupteingang von MedicoReha noch auf und man kann dort rein gehen.**

- Der **Eingang zum Bewegungsbecken** befindet sich im EG des **Parkhauses Medicentrum /Edeka auf der Mittelstraße.**
- Bitte seien Sie **15min vor Kursbeginn** an dieser Tür, da wir dort dann die Tür für die Gruppe öffnen.



- Danach ist die Tür wieder verschlossen.
- Über das Treppenhaus gelangen Sie zu den Umkleidekabinen und Duschen.
- Der Kurs beginnt zu den ausgeschriebenen Kurszeiten.

### Anschrift

Aqua Fun Aktiv.  
Kleefädchen 27  
41516 Grevenbroich

### Kommunikation

Telefon 02182-8275032  
Telefax 02182-8270770  
[info@aquafunaktiv.de](mailto:info@aquafunaktiv.de)  
[www.aquafunaktiv.de](http://www.aquafunaktiv.de)  
Inhaber: A. Teichmann

### Bankverbindung

Commerzbank Meerbusch  
IBAN: DE03300400480182083600  
BIC: COBADEFFXXX

- Das Betreten des Schwimmbades und der Duschen ist nur mit Badelatschen möglich.

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und einen schönen Kursablauf.

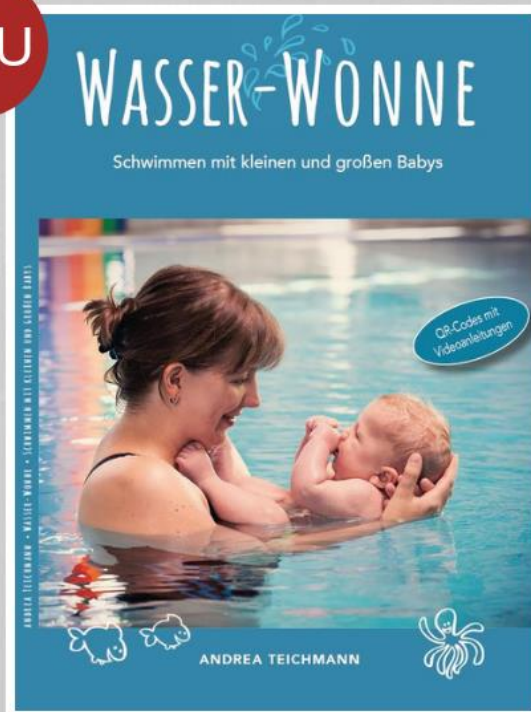
Bei Fragen stehen wir gerne unter der Telefonnummer 02182-8275032 oder unter [info@aquafunaktiv.de](mailto:info@aquafunaktiv.de) zur Verfügung. Wir freuen uns auf ein Treffen zu Land und zu Wasser.

Übrigens gibt es unsere Wassertipps zur sanften Wassergewöhnung als Buch (Taschenbuch oder E-Book) bei BoD oder Amazon kaufen. Weitere Informationen unter [www.wasserwonne.de](http://www.wasserwonne.de)

# WSSERTIPPS FÜR ELTERN

rund ums Baden und Schwimmen mit Babys

NEU



- Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene
- QR CODES mit Videoanleitungen

Bestellungen unter  
[www.wasserwonne.de](http://www.wasserwonne.de)

Ab 25.7. auch als E-Book erhältlich.

[www.wasserwonne.de](http://www.wasserwonne.de)

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Aqua Fun Aktiv Team

**Anschrift**

Aqua Fun Aktiv.  
Kleefädchen 27  
41516 Grevenbroich

**Kommunikation**

Telefon 02182-8275032  
Telefax 02182-8270770  
[info@aquafunaktiv.de](mailto:info@aquafunaktiv.de)  
[www.aquafunaktiv.de](http://www.aquafunaktiv.de)  
Inhaber: A. Teichmann

**Bankverbindung**

Commerzbank Meerbusch  
IBAN: DE03300400480182083600  
BIC: COBADEFFXXX