

## Wasserspaß für Kids (2–4 Jahre)

Kinder lernen sich sicher im Wasser zu fühlen, keine Angst zu haben und erleben das Wasser als wunderbaren Bewegungsraum. Ein ganz besonderer Spielplatz mit seinen eigenen Regeln und Möglichkeiten.

Tauchen, Gleiten, Schweben und spezielle Wasserspiele sind Inhalte unseres Angebotes. „Wasserspaß für Kids“ ist kein Schwimmkurs, erleichtert Ihrem Kind aber den Einstieg in das spätere Schwimmen lernen (ab ca. 5 Jahren).

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Mittwoch: 17.30 – 18.15 Uhr

Samstag: 10.45 – 11.30 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min. – Preis: 59,00 €  
(1 Kind und 1 Erwachsener)

## Seepferdchen-Kurs (5–6 Jahre)

Im Seepferdchen-Kurs werden die Kinder in einer Kleingruppe von unseren ausgebildeten KursleiterInnen unterrichtet und spielerisch an das Schwimmen und die Anforderungen für das Erlangen des Seepferdchen-Schwimmabzeichens herangeführt.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Donnerstag: 17.15 – 18.00 Uhr

Freitag: 16.30 – 17.15 Uhr

Samstag: 11.30 – 12.15 Uhr

Kursdauer: 14 x 45 Min. – Preis: 105,00 €

## Babymassage (6. Woche–8. Monat)

Liebevolle Berührungen sind für ein Baby Botschaften, die es verstehen kann, lange bevor es Sprache kennt. Mit sanfter Massage stärken Sie das Immunsystem Ihres Kindes und beugen Haltungsschäden vor. Die Stimulation der Haut regt das Nervensystem und den gesamten Organismus an. Dies führt u.a. zu Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit und beugt Blähungen, Koliken

und Schlafstörungen vor. Die Babymassage macht nicht nur Ihrem Baby Spaß, sie gibt Ihnen auch Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind.

Dieser Kurs beinhaltet neben der indisch-schwedischen Babymassage weitere Massage- und Entspannungsverfahren sowie Anleitungen zum rückenschonenden Heben und Tragen.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Termine auf Anfrage

Kursdauer: 6 x 90 Min. – Preis: 63,00 €

Inkl. ausführlichem Informationsgespräch und einer Broschüre mit Massageanleitung, Tipps & Tricks, Liedern und Spielen zum Nachlesen.

## Beckenboden- und Rückbildungsgymnastik

Eine schwache Beckenbodenmuskulatur ist für viele Frauen Ursache von Beschwerden.

Nach Geburten, größeren Operationen im Beckenbereich oder bei beginnender Senkung des Beckenbodens kann sich z.B. Harninkontinenz einstellen. Hier hilft das Training der Beckenbodenmuskulatur um vorzubeugen oder den Beschwerden entgegenzuwirken. Darüber hinaus werden Übungen zur gesunden Körperhaltung vermittelt, die in den Alltag integriert werden können.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Mittwoch: 10.00 – 11.00 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Min. – Preis: 59,00 €

Kurseinheit auch einzeln buchbar: 9,00 €/Einheit

RehaVital Therapiezentrum – Staatsbad Salzuflen GmbH  
Salinenstr. 1 · 32105 Bad Salzuflen · ☎ (0 52 22) 183 341 · Fax 183 268  
rehavital@staatsbad-salzuflen.de · www.staatsbad-salzuflen.de  
Öffnungszeiten: Mo – Do 7.00 bis 20.00 · Fr 7.00 bis 19.00 · Sa 8.00 bis 13.00

2010



## Kleine Gäste

- AquaVital für Schwangere
- Babyschwimmen
- Kleinkinderschwimmen
- Wasserspaß für Kids
- Seepferdchen-Kurs
- Babymassage
- Beckenboden- und Rückbildungsgymnastik



## Kleine Gäste

*Tun Sie Ihrem Kind und sich etwas Gutes. Mit unserem Programm „Kleine Gäste“ im RehaVital Therapiezentrum bieten wir Ihnen hierzu umfassende Kursangebote.*

*AquaVital für Schwangere, Aqua-Kurse für Kinder in verschiedenen Entwicklungsstufen oder die Babymassage fördern behutsam und auf spielerische Weise die Entwicklung Ihres Kindes. Unsere speziell ausgebildeten TherapeutInnen begleiten Sie durch dieses Kursprogramm.*

*Ihr RehaVital Team*

### AquaVital für Schwangere (4.–9. Schwangerschaftsmonat)

In Ihrer fortschreitenden Schwangerschaft werden Sie sich in unserer wohltuend warmen Thermalsole besonders wohlfühlen. Durch den Auftrieb übernimmt das Wasser einen Teil Ihres Körpergewichts, entlastet Sie, stärkt gleichzeitig die Muskulatur und hält Ihr Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Schweben, sich wohlfühlen, Wärme spüren – all das hilft Ihnen, sich gesund und entspannt auf Ihren Geburtstermin vorzubereiten.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Donnerstag: 18.30–19.00 Uhr

Kursdauer: 8 x 30 Min. – Preis: 49,00 €

Teilnahme nur mit Unbedenklichkeitsbescheinigung Ihres Gynäkologen.

### Babyschwimmen (3.–12. Monat)

Mit kleinen Übungen und Spielen wird Ihr Baby behutsam an das Element Wasser herangeführt. Durch den intensiven Körperkontakt verstärkt sich die Vertrautheit und Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Der Spaß am Wasser, die Erweiterung des kindlichen Bewegungsraumes und die Spielmöglichkeiten mit anderen Babys unterstützen die Entwicklung Ihres Kindes.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Dienstag: 10.45–11.30 Uhr

16.30–17.15 Uhr

Donnerstag: 16.30–17.15 Uhr

Freitag: 9.30–10.15 Uhr

15.00–15.45 Uhr

Samstag: 10.00–10.45 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min. – Preis: 59,00 €

(1 Kind und 1 Erwachsener)

### Kleinkinderschwimmen (1–2 Jahre)

Das Wasser ist durch seine besonderen Eigenschaften wie Druck, Auftrieb, Widerstand und Wärmeleitfähigkeit bestens geeignet, nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Entwicklung Ihres Kindes positiv zu beeinflussen.

Ihrem Alter entsprechend werden unsere kleinen Gäste mit Hilfsmitteln, wie Schwimmflügeln oder Schwimmflossen spielerisch angeleitet, sich selbständig im Wasser zu bewegen. Hierdurch wird die Muskulatur Ihres Kindes schonend gekräftigt, und Ausdauer und Widerstandsfähigkeit werden gestärkt.

Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung erforderlich.

Dienstag: 17.15–18.00 Uhr

Mittwoch: 11.15–12.00 Uhr

Freitag: 15.45–16.30 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min. – Preis: 59,00 €

(1 Kind und 1 Erwachsener)

# Kurse für unsere kleinen Gäste.