

Rückbildungskurs bei 1860 vom 11.03.-28.04.20

Wann: jeden Mittwoch von 9:30-10:45 Uhr

Wo: Sportverein 1860, Baumschulenweg 6, Kursraum 9a/MZR

Liebe Teilnehmerin,

die Teilnahme am Rückbildungskurs empfiehlt sich frühestens 6 Wochen nach der Geburt deines Kindes, nach einem Kaiserschnitt erst nach 8-10 Wochen. Der Rückbildungskurs muss bis 9 Monate nach geburt des Kindes beendet sein!

Im Kurs werden die Körperpartien gekräftigt, die sich durch Schwangerschaft und Geburt verändert haben. Im Mittelpunkt stehen Beckenboden-, Bauch- und Rückenübungen. Wir kräftigen besonders die tiefe Muskulatur und mobilisieren den Kreislauf.

Mitzubringen sind Sportzeug, ein Handtuch und etwas zu trinken. Evtl. eine Strickjacke und dicke Socken. Dein Baby kannst Du gerne mit zum Kurs bringen. Es kann direkt bei Dir liegen oder auf separaten Matten.

Die Anmeldung kann bis 7 Tage vor Kursbeginn zurückgenommen werden. Danach wird die volle Kursgebühr privat in Rechnung gestellt. Bei gesetzlich versicherten Teilnehmerinnen wird die Kursgebühr direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Versäumte Stunden, unerheblich aus welchen Gründen, müssen von der Teilnehmerin selber getragen werden.

Teilnehmerinnen, die privat versichert sind oder die bereits einen Rückbildungskurs besucht haben, entrichten die Gebühr ebenfalls selbst. Diese liegt bei 151,20€ für 8 Kurstermine. Die Rechnung wird nach Abschluss des Kurses zugeschickt.

Rückfragen gerne telefonisch (**0178-3674901**), oder per Mail (**amina-medina@hotmail.de**) an Amina Asli-Ben Abdeljelil

.....

Hiermit melde ich mich verbindlich bei der **Hebamme Amina Asli-Ben Abdeljelil** zur Rückbildungsgymnastik vom 11.03.-28.04.20 von 9:30-10:45Uhr an.

Name/Vorn.: **geb. am:**

Straße/Haus-Nr.:

PLZ/Ort:

E-Mailadresse: **Tel.Nr.:**

Name der Krankenkasse: **Kassen-Nr.:**

Versicherungsnummer:

Geburtsdatum des Kindes:

Die Anmeldung kann bis 7 Tage vor Kursbeginn zurückgenommen werden. Danach wird die volle Kursgebühr privat in Rechnung gestellt. Bei gesetzlich versicherten Teilnehmerinnen wird die Kursgebühr direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Versäumte Stunden, unerheblich aus welchen Gründen, müssen von der Teilnehmerin selber getragen werden. Teilnehmerinnen, die privat versichert sind oder die bereits einen Rückbildungskurs besucht haben, entrichten die Gebühr ebenfalls selbst. Diese liegt bei 151,20€ für 8 Kurstermine. Die Rechnung wird nach Abschluss des Kurses zugeschickt.

Unterschrift: _____