



Rückbildungsgymnastik

Zur Rückbildungsgymnastik gehören Übungen, die vor allem die Muskulatur des Beckenbodens, des Rückens und des Bauchs nach der Geburt wieder kräftigen und straffen. Durch die Schwangerschaft und Geburt werden diese Muskelpartien stark beansprucht, gedehnt und dadurch geschwächt.

Schon 8-12 Wochen nach der Geburt kann an diesem Kurs teilgenommen werden.

Das BABY darf gern mit dabei sein!!

Teilnahmebedingungen:

- Getränke, Traubenzucker, einen Apfel o.ä. mitbringen, rutschfeste Socken, sportliche Kleidung, Versicherungskarte der Krankenkasse
- Gegen die sporttherapeutische Maßnahme gibt es keine Bedenken. Bei Ungewissheit werde ich vor Teilnahmebeginn den behandelnden Arzt konsultieren.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.
- **Der Kurs umfasst insgesamt 10 Stunden, welche von der Krankenkasse bezahlt werden und muss bis zum Ende des 9. Lebensmonat des Kindes abgeschlossen sein, sonst werden die restlichen Kursstunden PRIVAT in Rechnung gestellt.**
- Für selbstverschuldete Unfälle wird keine Haftung übernommen. Der Ausschluss gilt auch für mitgebrachte Kleidung, Wertgegenstände und Geld



!! Eine Bearbeitungsgebühr von 5,-€ sind zur ersten Stunde in bar zu entrichten.!

Anmeldung:

Name

Vorname:

Straße

Hausnummer:

PLZ:

Wohnort:

Geburtsdatum:

Geburtsdatum Kind:

Tel./Mobil:

E-mail:

Krankenkasse:

Kassennummer:

Versicherungsnummer:

Teilnehmerin Datum/ Unterschrift)

