



BAUCHWÄRTS
TRAINING · BERATUNG · THERAPIE

Rückbildungskurs - MamaWorkout Beckenboden-Kräftigung

Liebe Kursteilnehmerin,

wie schön, dass du dich für meinen Rückbildungskurs entschieden hast. Bevor wir bald in meinen Räumlichkeiten im Dörener Weg 72 starten, möchte ich dir auf diesem Weg noch ein paar Informationen mitgeben.

Dein Baby/ deine Babys sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Wenn du für die Zeit des Kurses eine Betreuung hast, ist das natürlich super für dich, da du dich so besser auf dich und die Übungen konzentrieren kannst. Falls dies nicht der Fall sein sollte, mach dir keine Gedanken, gern übernehme ich auch mal ein unruhiges Baby. :)

Für meinen Kurs benötigst du bequeme Sportkleidung, ein großes Handtuch, etwas zum Trinken und für dein Baby eine Krabbeldecke. Sportschuhe brauchst du keine, da wir in Socken bzw. barfuß trainieren. Eine Umkleidekabine ist vor Ort vorhanden, genauso wie Parkplätze und die Möglichkeit mehrere Kinderwagen im Eingangsbereich abzustellen.

Dieser E-Mail beigefügt findest du meinen Anamnesebogen zum Download, der für eine adäquate Trainingsbetreuung einfach unerlässlich ist. Ich möchte dich bitten, diesen **digital** auszufüllen und mir vor Kursbeginn **per E-Mail** zurückzusenden.

Bei meinem Kurs handelt es sich um einen zertifizierten Präventionskurs, der bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 8 von 10 Einheiten) von den Krankenkassen und auch der Beihilfe mit mindestens 75€ bezuschusst wird. Bitte informiere dich vorab bei deiner Krankenkasse bezüglich der Kostenerstattung, um spätere Unannehmlichkeiten zu vermeiden. Kurs-ID: KU-BE-ZNMS4J

Ich werde für den Kurs eine WhatsApp Gruppe zum Austausch einrichten und um auf diesem Weg Infomaterial zu versenden. Wenn du dieser Gruppe beitreten möchtest, sende mir bitte kurz vor Kursstart eine WhatsApp-Nachricht mit deinem **vollständigen Namen und dem Kursnamen + Kurstag** an 0176-66847923.

Solltest du noch Fragen haben, kannst du mich gern telefonisch kontaktieren (Anruf/ SMS/ WhatsApp).

Liebe Grüße und bis bald im Kurs,
Maria (Agethen)