



BAUCHWÄRTS
TRAINING · BERATUNG · THERAPIE

MamaWorkout mit Babybauch

Liebe Kursteilnehmerin,

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

Für den Kurs benötigst du lediglich bequeme Sportkleidung, ein großes Handtuch und etwas zum Trinken. Sportschuhe brauchst du keine, da wir in Socken bzw. barfuß trainieren. Eine Umkleide ist vor Ort vorhanden.

Dieser E-Mail beigefügt findest du meinen Anamnesebogen zum Download, der für eine adäquate Trainingsbetreuung unerlässlich ist. Ich möchte dich bitten, diesen **digital** auszufüllen und mir vor Kursbeginn per **E-Mail** zurückzusenden. (Teilnehmerinnen, die den vorherigen Kurs schon besucht haben, brauchen den Bogen nicht erneut auszufüllen.)

Zusätzlich habe ich dir ein Infoblatt zum Thema "Sicherheitsregeln beim Sport in der Schwangerschaft" zum Download angehängt.

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-7FFVEY

Ich werde für den Kurs eine WhatsApp Gruppe zum Austausch einrichten, 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)