



BAUCHWÄRTS
TRAINING · BERATUNG · THERAPIE

MamaWorkout Outdoor

Liebe Kursteilnehmerin,

wie schön, dass du dich für meinen Kurs *MamaWorkout Outdoor* entschieden hast. Bevor wir bald am Schützenplatz in Paderborn starten, möchte ich dir auf diesem Weg noch ein paar Informationen mitgeben.

Unser Treffpunkt ist der Schützenplatz, also die Wiese in der Mitte neben der Kastanie.

Du benötigst wetterfeste Kleidung, **eine Matte (oder wasserfeste Picknickdecke)** für die Übungen am Boden, etwas zum Trinken und natürlich all das, was ein Baby unterwegs so braucht. Du kannst problemlos mit einem normalen Kinderwagen kommen und brauchst keinen speziellen Sportbuggy. Eine Trage als Alternative dabei zu haben, kann manchmal hilfreich sein. ;)

Grundsätzlich ist geplant, den Kurs immer Outdoor stattfinden zu lassen. Bei starkem Dauerregen/ Gewitter/ Sturm, wird der Kurs online über Zoom stattfinden. Für eine schnellere Kommunikation würde ich daher gern eine **WhatsApp-Gruppe** erstellen. Wenn du damit einverstanden bist, sende mir bitte kurz vor Kursstart eine WhatsApp-Nachricht mit deinem **vollständigen Namen, dem Kursnamen + Kurstag** an 0176-66847923.

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-HKKZHA

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

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