

# Fit & Fabelhaft mit Sarah Rudnik

## Sport für die Mamas und Spaß für die Kleinen

Spezielles Sportangebot für Mütter, die sich nach der Rückbildung weiter fit halten möchten.

Aerobic-Phase, sowie anschließendem Kräftigungsworkout

- Beckenboden und Muskulatur werden schonend aufgebaut
- Bauch, Beine, Po werden gestrafft.
- Stärkung der Rückenmuskulatur

Während der Aerobic-Phase vergnügt sich das Baby auf der Turnmatte.

Während des Workouts werden die Babys in die Übungen mit eingebunden und mit lustigen Liedern bespaßt.

Am Kurs teilnehmen, können Sie nach dem Rückbildungskurs, bis Ihr Kind krabbeln kann.

Schicken Sie Ihre Anmeldung an:

[sarah.ehlen@gmx.de](mailto:sarah.ehlen@gmx.de)

### Bitte mitbringen:

Handtuch, Wasser, bequeme Sportkleidung und Turnschuhe

Bitte bringen Sie die Kursgebühr von 70€ in bar zur ersten Kursstunde mit.

Bitte kommen Sie 5-10 min vor Kursbeginn, damit wir pünktlich beginnen können ☺

### Wann:

Montags von 10:00Uhr - 11:15Uhr          6x75min

25.02.2019 - 08.04.2019 (Rosenmontag fällt aus)

29.04.2019 - 03.06.2019

### Wo:

Kreiskrankenhaus Dormagen

Kursraum Station 1c

## Anmeldeformular

Kurs	
Datum	
Kursleitung	

### Daten der Kursteilnehmerin

Name / Vorname		
Geburtsdatum		
Adresse / Wohnort		
Telefonnummer / Mobilnummer		
e-mail-adresse		

### Angaben zum Kind (für Kurse nach der Geburt)

Vorname	
Geburtsdatum	
Geburtsort	

Hiermit melde ich mich verbindlich zum oben genannten Kurs an, die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiere diese.

Ort / Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## Teilnahmebedingungen

- ✘ Ihre Anmeldung ist erst dann **verbindlich**, wenn uns der **Anmeldebogen ausgefüllt vorliegt**.
- ✘ Die Kursplätze werden **nach Eingangsdatum** der Anmeldung vergeben. Falls der Kurs schon voll sein sollte und Ihre Anmeldung nicht mehr berücksichtigt werden kann, werden Sie darüber informiert und dann ggf. auf die Warteliste gesetzt.
- ✘ Die Kursleitung hat das Recht bei zu geringer Teilnehmerzahl den Kurs, oder aus wichtigen Gründen Kursstunden abzusagen, zu verschieben oder sich ggf. durch eine Kollegin vertreten zu lassen.
- ✘ Für die Kursgestaltung, Durchführung und Abrechnung ist, im Rahmen ihrer freiberuflichen Tätigkeit, die jeweils angegebene Kursleitung verantwortlich, bei Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte **direkt** an die Kollegin.
- ✘ Die Kursgebühr wird, sofern Sie in dieser Schwangerschaft noch keinen Geburtsvorbereitungskurs / nach dieser Schwangerschaft noch keinen Rückbildungskurs besucht haben, von Ihrer Krankenkasse übernommen. Die Kursleitung rechnet diese Kurse direkt mit Ihrer Versicherung ab. Bei privater Krankenversicherung erhalten Sie eine Rechnung nach der Privat Gebührenordnung für Hebammen NRW
- ✘ Bei Kursen die **keine** Kassenleistung sind fällt die im Kursprogramm genannte Kursgebühr an. Diese entrichten Sie direkt an die Kursleitung. Weitere Informationen darüber finden Sie im jeweiligen Infoblatt.
- ✘ Fehlstunden können **nicht** mit der Krankenkasse abgerechnet werden. Unabhängig vom Grund für die Abwesenheit müssen Fehlstunden **privat bezahlt** werden.
- ✘ Es besteht kein Anspruch auf Erstattung der Fehlstunden!
- ✘ Bei Paarkursen **fällt ein Partnerbeitrag an**, die Höhe variiert je nach Kursart und Stundenzahl. Der Betrag kann von der Kursleitung **nicht** mit der Krankenkasse abgerechnet werden. Den Betrag entrichten Sie direkt bei der Kursleitung. Weitere Informationen darüber finden Sie im jeweiligen Infoblatt.
- ✘ Es ist nicht möglich während des Kurses eine Teilnehmerin durch eine andere zu ersetzen oder Fehlstunden in einem anderen Kurs nachzuholen.
- ✘ Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung, für selbstverschuldete Unfälle kann keine Haftung übernommen werden, der Haftungsausschluss gilt auch für mitgebrachte Kleidung, Wertgegenstände und Geld.
- ✘ Auf das Rücktrittsrecht nach § 627 Abs. 1 BGB wird ausdrücklich verzichtet.
- ✘ **Eine schriftliche Abmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn ist für Sie kostenfrei.**
- ✘ **Wenn Sie den Kurs kurzfristiger Absagen und Ihr Platz nicht an eine andere Teilnehmerin vergeben werden kann, muss die volle Kursgebühr bezahlt werden. Diese wird Ihnen dann privat in Rechnung gestellt**

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass das **Fotografieren** anderer Personen **nur mit deren Einverständnis erlaubt ist**. Das Einstellen von Fotos in **soziale Netzwerke** ist **grundsätzlich nicht erlaubt**.

