



Alexandra Mück  
Hebamme im Lohnerhof  
Bleicherstraße 20  
78467 Konstanz  
0177 3838263

## Rückbildung " Walking- Outdoor" Walking und Beckenbodentraining für Mutter MIT Kind

Dieser Kurs umfasst 8 Einheiten und ist gedacht für Frauen nach der Geburt **mit** trageerfahrenem Kind.  
Voraussetzung für den Kurs ist **zügiges Gehen** - kein Spazierengehen!

### „Tragecheck“

An diesem Termin findet eine Überprüfung, ggf. eine Optimierung der Trageweise mit Kind und der eigenen Tragehilfe statt. Dies ist notwendig, damit bei den sportlichen Übungselementen zwischen den Laufeinheiten ein sicheres Tragen gewährleistet ist. Dieser Termin findet im Lohnerhof in Gruppen statt. Dauer ca. 20 Minuten. Zudem wird hier über Details zur Kleidung und dem Ablauf informiert.

**Wann:** 05.11.2024, Dienstagnachmittag-die genaue Uhrzeit wird ca.1 Woche vorher bekannt gegeben.

### „Walking“

**Wann:** Freitag: 08.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11.2024  
Dienstag: 12.11 / 26.11. / 03.12.2024  
jeweils pünktlich von 09:45-11:00 Uhr

**Wo:** im Loretowald, Treffpunkt Parkplatz DJK, Salesianerweg / Ecke Am Tannenhof.

### **Der Kurs findet bei Gewitter, Sturm oder Glätte nicht statt!**

Eine etwaige Absage erfolgt über die für diesen Kurs erstellte WhatsApp Gruppe.

Der Kurs kann über die gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden. Nicht wahrgenommene Termine müssen privat nach HebGV bezahlt werden. Für Selbstzahlerinnen (Zusatz- oder Folgekurs) betragen die Kosten € 130,00. Bei Privatversicherten erfolgt die Abrechnung nach HebGV.

Die Anmeldung ist verbindlich, bei Stornierung wird die vollständige Kursgebühr fällig.

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Ein Haftungsausschluss ist vor Kursbeginn zu unterschreiben.

**Die Anmeldung erfolgt mit dem angehängten Formular und Registrierung unter:**

**[mueckalexandra.hebamio.de](http://mueckalexandra.hebamio.de)**



Alexandra Mück  
Hebamme im Lohnerhof  
Bleicherstraße 20  
78467 Konstanz  
0177 3838263

## Verbindliche Anmeldung zum Rückbildungskurs „Walking Outdoor“ 4 / 24

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Krankenkasse und IK Nr. \_\_\_\_\_

Versicherungsnummer \_\_\_\_\_

gesetzlich  privat  oder IGeL (Selbstzahlerin)

Geburtstag und Name des Kindes \_\_\_\_\_

Welche Tragehilfe werden Sie im Kurs benutzen? Wie häufig tragen Sie Ihr Kind aktuell?

\_\_\_\_\_

Ist es das 1.  2.  3.  oder \_\_ Kind?

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift