



PILATES · PHYSIOTHERAPIE · MASSAGEN

Ruhig & Kraftvoll

PILATES IN DER SCHWANGERSCHAFT · AB JANUAR 2023

Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf der während und nach der Schwangerschaft besonders beanspruchten Muskulatur.

Die Wahrnehmung des Beckenbodens - das Kräftigen sowie das Entspannen – sind Thema des Kurses, sowie die Beteiligung der Bauchmuskulatur an Bewegung bei wachsendem Babybauch. Der Rücken wird gestärkt und Rückenschmerzen bedingt durch einseitige Belastung wie bspw. dem Tragen des Babys vorgebeugt. Dynamische Übungen, die Kraft und Ausdauer schulen, gehen über in solche, die Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren, die Muskulatur dehnen, Schulter- und Nackenbereich entspannen. So wird auch die Atmung und Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind verbessert. Dieser Kurs bietet eine gute Möglichkeit, sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen, um Kraft und Ruhe zu tanken.

Beachten Sie in dem Zusammenhang auch mein Angebot der Massage für Schwangere in meinem Praxisraum in der Papenstrasse 33e (85€ pro Stunde; Kostenübernahme privater Krankenkassen bei Verordnung durch einen Arzt)

Der Kurs ist zu jeder Zeit der Schwangerschaft empfehlenswert.
Dieser Kurs wird nicht als bezuschusster Präventionskurs angeboten.

Kursleitung: Mira Rimbach

Ort: Haus für Geburt und Gesundheit

Mira Rimbach
Leo-Leistikow-Allee 60
D - 22081 Hamburg

Physiotherapeutin (staatl. anerkt.)
Bewegungsanalytikerin (CMA)
Pilatestrainerin

Telefon 040 - 33 48 35 39
Mobil 0179 - 503 85 93
Steuer-Nr: 43 199 00549

Haspa · Hamburger Sparkasse
IBAN: DE37 2005 0550 1229 4136 44
BIC: HASPDEHHXXX



PILATES · PHYSIOTHERAPIE · MASSAGEN

Anmeldung

PILATES IN DER SCHWANGERSCHAFT · ANMELDUNG

Im Haus für Geburt und Gesundheit · Caspar-Voght Straße 35c · 20535 Hamburg
Immer dienstags von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr (Parkplätze vorhanden)

Kursbeginn Dienstag, der

Kursende Dienstag, der

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Mail

Geburtsdatum

Datenschutz: Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass meine Daten gemäß der Datenschutzerklärung verarbeitet werden. Selbstverständlich bearbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten im Einklang mit den jeweils anwendbaren gesetzlichen Datenschutzanforderungen und nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum oben ausgewählten Kurs an. Die umseitigen Geschäftsbedingungen und Erläuterungen zum Datenschutz habe ich gelesen und erkenne sie hiermit an 



PILATES · PHYSIOTHERAPIE · MASSAGEN

Anmeldung

PILATES IN DER SCHWANGERSCHAFT · GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Die Anmeldung zum Kurs ist verbindlich und die Kursgebühr wird direkt nach Anmeldung fällig. Der Kursbetrag von 128 € wird auf folgendes Konto eingezahlt:

Mira Rimbach
DE 37 2005 0550 1229 4136 44
HASPDEHHXXX

Eine Stornierung ist bis 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich per Mail oder Brief kostenfrei möglich. Bei späteren Stornierungen wird der volle Kursbetrag fällig, es sei denn, es findet sich Ersatz.

Sonstiges:

Die Teilnehmerinnen übernehmen die Verantwortung für ihre Gesundheit. Körperliche Beeinträchtigungen oder Krankheiten sind rechtzeitig mitzuteilen. Dies gilt ebenfalls bei eingetretenen Veränderungen. Für entstandene Personen- und Sachschäden sowie den Verlust von mitgebrachten Gegenständen oder Geld haftet der Veranstalter nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit ihrer Beauftragten. Sachbeschädigungen in den Unterrichtsräumen werden auf Kosten der Person behoben, die sie verursacht hat.

Alle Verletzungen und Unfälle sind aus versicherungsrechtlichen Gründen unverzüglich der Kursleitung mitzuteilen. Nachträgliche Meldungen werden von der Versicherung nicht berücksichtigt. Weitergehende Ansprüche an das Geburtshaus oder die Kursleitung sind in diesem Zusammenhang ausgeschlossen.

Stunden, die nicht wahrgenommen werden können, verfallen. Wenn Termine aus Gründen, die der Veranstalter zu verantworten hat, ausfallen, werden diese nachgeholt oder erstattet.