



PILATES · PHYSIOTHERAPIE · MASSAGEN

## *Zurück zur Mitte*

---

**PILATES NACH DER RÜCKBILDUNG · AB JANUAR 2023**

---

**Pilates schult die Körperwahrnehmung und bringt zurück in die eigene Mitte. Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf der während und nach der Schwangerschaft besonders beanspruchten Muskulatur. Der Beckenboden wird weiter aufgebaut, die Bauchmuskulatur gekräftigt, der Rücken wird gestärkt und Rückenschmerzen wie durch Stillen & Tragen des Babys entgegengewirkt.**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die einen Rückbildungskurs abgeschlossen haben. Er dient als Übergang zu anderen sportlichen Aktivitäten und berücksichtigt noch vorhandene Schwächen der Bauchmuskulatur. Er schult die Selbstwahrnehmung und befähigt jede Teilnehmerin zur Selbsteinschätzung und -korrektur. Der Kurs ist auch für Mütter mit bereits älteren Kindern geeignet, denn es ist nie zu spät, etwas gegen Beckenboden- und Bauchmuskelschwäche zu tun.

Dynamische Übungen, die Kraft und Ausdauer schulen, gehen über in Übungen, die Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren, die Muskulatur dehnen und Schulter- und Nackenbereich lösen und entspannen. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen und Kraft und Ruhe zu tanken.

Der Kurs wird als Präventionskurs von den allgemeinen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.

**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 NACH DER RÜCKBILDUNG · ANMELDUNG

---

Im Haus für Geburt und Gesundheit · Caspar-Voght Straße 35c · 20535 Hamburg  
**Immer dienstags von 18.45 Uhr bis 19.45 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 Datensehrn 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 NACH DER RÜCKBILDUNG · 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.