

Rückbildungskurs

in Kooperation mit dem Familienzentrum Main Treff
der ev. Kirchengemeinde Hainburg

Zurück im Körper nach Schwangerschaft und Geburt

Es gibt wenige Ereignisse im Leben einer Frau, die den Körper so fordern wie Schwangerschaft, Geburt und die Zeit mit Baby. Umso wichtiger, sich selbst und den eigenen Körper nicht aus den Augen zu verlieren und zu unterstützen.

Im Kurs werden nach und nach alle Muskelpartien, die sich während Schwangerschaft und Geburt verändert haben, wieder gekräftigt. Informationen und Übungen zu den Themen Beckenboden, Haltung, Bauch, Rücken, Übungen zur Anspannung und Entspannung sind zentrale Themen des Kurses.

Jede Teilnehmerin erhält Ihr persönliches Notizbuch und zu jeder Kursstunde ein Handout mit Anregungen oder weiteren Informationen.

Die Babys können gerne mitgebracht werden.

Wer allerdings die Möglichkeit hat, sein Baby anderweitig betreuen zu lassen, kann auch alleine kommen und genießt die Zeit für sich.

Ich freu mich auf Euch!

Eure *Andrea Paulat*

Termine: Kurs 1
Mittwoch, 17.04. bis 12.06.2024
8 Termine, jeweils 09:30 – 10:45 Uhr (75min)

Kurs 2
Mittwoch, 28.08. bis 16.10.2024
8 Termine, jeweils 09:30 – 10:45 Uhr (75min)

Kursstunden können nicht einzeln gebucht werden, sie bauen aufeinander auf.

Kursleiterin: Andrea Paulat, Hebamme

Wo: Evangelisches Gemeindehaus Hainstadt,
Uhlandstr. 1, 63512 Hainburg

Teilnehmerinnen: maximal 10 Frauen, ggf. mit Baby

Investition:

Gesetzliche Krankenversicherung:

Die eigentliche Kursgebühr trägt die Krankenkasse, sofern der Kurs innerhalb der ersten 9 Lebensmonate des Babys abgeschlossen wird. Die Teilnahme an den einzelnen Stunden wird von der Teilnehmerin quittiert und nach Abschluss des Kurses über die jeweiligen GKV abgerechnet.

Da versäumten Stunden nicht mit den Krankenkassen abgerechnet werden können, entstehen ggf. Kosten entsprechend der aktuellen Hebammengebührenordnung pro versäumtem Termin, die die Teilnehmerin selbst tragen muss.

Ggf. erhalten Sie nach Abschluss des Kurses eine Rechnung in entsprechender Höhe.

Die Materialpauschale (s.u.) von 10,00€ trägt die Teilnehmerin selbst und wird vor Kursbeginn überwiesen.

Private Krankenversicherung:

Die Teilnehmerin erhält nach Anmeldung eine Rechnung über die Kursgebühr nach dem aktuellen Privatgebührenkatalog. Diese muss entsprechend der Zahlungsfrist zeitnah beglichen werden. Die Rechnung kann nach Beendigung des Kurses bei der PKV eingereicht werden. Die Erstattung ist abhängig vom jeweiligen Versicherungstarif (bitte selbst prüfen, ob Kurskosten im Tarif enthalten sind).

Die Materialpauschale (s.u.) von 10,00€ ist auf der Rechnung aufgeführt und wird gemeinsam mit der Kursgebühr vor Kursbeginn überwiesen.

Ohne Erstattung durch eine Krankenkasse:

Teilnehmerinnen, deren Kinder schon älter sind oder auch Frauen ohne Kind, die sich mit Haltung, Beckenboden, etc. beschäftigen und diese stärken möchten, können die Kursgebühr von 100,00€ auch selbst übernehmen.

Die Rechnung für Kursgebühr und Materialpauschale (=> 110,00€) erhalten sie nach der Anmeldung und wird vor Kursbeginn überwiesen.

Materialpauschale:

10,00 € pro Teilnehmerin

(Materialpauschale für Notizbuch und Handout sind nicht Teil der Gebührenerstattung der Krankenkassen und müssen selbst getragen werden.)

Anmeldung: unter **www.paulat.hebamio.de**

Unter Kursliste den entsprechenden Kurs auswählen und anmelden.

Sollten noch Fragen offen sein, kontaktieren sie mich gerne!

Andrea Paulat

Telefon: 0174-3449492

hebamme-andreapaulat@web.de

Hebamme-andreapaulat.de