

RÜCKBILDUNGSKURS

IN KOOPERATION MIT DEM FAMILIENZENTRUM MAINTREFF
IM GEMEINDEHAUS 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, 14.01. bis 04.03.2026
8 Termine, jeweils 09:30 – 10:45 Uhr (75min)

 Kurs 2
Mittwoch, 29.04. bis 17.06.2026
8 Termine, jeweils 09:30 – 10:45 Uhr (75min)

 Kurs 3
Mittwoch, 21.10. bis 09.12.2026
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.

Krankenkassen bezahlen lediglich die besuchten Kursstunden. Bei mehr als 2 versäumten Stunden entstehen ggf. Kosten entsprechend der aktuellen Hebammengebührenordnung für jeden weiteren versäumten Termin, die die Teilnehmerin selbst tragen muss. Ggf. erhalten Sie nach Abschluss des Kurses eine Rechnung in entsprechender Höhe.

Private Krankenversicherung:

Die Teilnehmerin erhält nach Abschluss des Kurses 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).

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 ggf. Materialpauschale für Notizheft, etc.

(=> 100,00€ / 120,00 €) erhalten sie nach Abschluss des Kurses. Diese muss entsprechend der Zahlungsfrist zeitnah beglichen werden.

Materialpauschale:

20,00 € pro Teilnehmerin, zahlbar bar in der letzten Kursstunde oder per Überweisung nach Erhalt der Rechnung.

(Materialpauschale für Notizheft und Handout sind nicht Teil der Gebührenerstattung der Krankenkassen und müssen selbst getragen werden, sofern die Teilnehmerin das Notizheft am Ende des Kurses behalten möchte.)

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