

Familienzentrum Pfungstadt

Teilnahmebedingungen

- 1. Verantwortlich für die Durchführung:**
Verantwortlich für die Durchführung der Veranstaltung „Yoga nach der Schwangerschaft“ ist die Stadt Pfungstadt, Abteilung Kinder- und Jugendförderung - Stadtteile, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, 64319 Pfungstadt, Tel: 06157/988 1601, Email: matthias.hirt@pfungstadt.de.
- 2. Kursleitung:**
Anja Schöne, Yogalehrerin und Achtsamkeitstrainerin.
- 3. Teilnehmer:**
Frauen nach der Schwangerschaft
- 4. Veranstaltungsort:**
Bürgerheim Eschollbrücken
- 5. Kosten:**
Montagvormittag (7 Einheiten á 75 Min.) 80,50 €
- 6. Rückerstattung der Teilnahmegebühr:**
Rückerstattung der Teilnahmegebühr erfolgt nur durch eine Nachrückerin.
- 7. Platzvergabe:**
Mit dem Erwerb der 7er-Karte ist die Teilnahme gesichert. Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs auf 8 Personen beschränkt.
- 8. Haftung:**
Wir übernehmen keinerlei Haftung bei Unfall, Diebstahl oder Sachschaden während der Teilnahme an unserer Veranstaltung.
- 9. Bestätigung:**
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wir melden uns nur, wenn der Kurs belegt ist, verschoben werden muss oder ausfällt.



Kursanmeldung 2022



Yoga nach der Schwangerschaft

Bürgerheim Eschollbrücken
Freiherr-vom-Stein-Str. 8
Pfungstadt-Eschollbrücken



Yoga nach der Schwangerschaft

- ❖ unterstützt die Rückbildung nach der Geburt
- ❖ beugt Fehlhaltungen durch einseitige Belastung im Alltag vor
- ❖ erhöht die körperliche und mentale Belastungsfähigkeit.

Besonders nach der Schwangerschaft ist es wichtig, wieder Zeit zu finden, etwas bewusst für dich zu tun. Die Yogaübungen stärken nicht nur deinen Beckenboden, sondern kräftigen deinen ganzen Körper. Dadurch wirst du wieder belastbarer für die neuen Herausforderungen im Alltag und beugst Verspannungen vor. In viele Yogaübungen kannst du dein Baby spielerisch mit einbeziehen.

Kosten:

Montagvormittag (6 Einheiten á 75 Min.) 69,00 €.

Die 6 Einheiten können auf die 7 Termine flexibel genutzt werden.

Die Anmeldung bitte im Familienzentrum Pfungstadt abgeben.

Equipment:

- ❖ Bequeme Kleidung, die volle Bewegungsfreiheit ermöglicht
- ❖ Yogamatte
- ❖ Ggf. Polster/ Sitzkissen oder eine kleine Decke
- ❖ Warme Socken für die Endentspannung

Die Veranstaltungen finden unter den aktuell geltenden Corona-Maßnahmen statt.

Weitere Infos bei Matthias Hirt, Tel. 06157 9881601,
matthias.hirt@pfungstadt.de, www.familienzentrum-pfungstadt.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs „Yoga nach der Schwangerschaft“ zu folgenden Terminen an:

Montags, 10.00 Uhr – 11.15 Uhr:
11.07., 18.07., 25.07., 01.08., 08.08., 15.08., 29.08.2022

Name, Vorname, Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail

Geburtstag des Kindes

Umseitige Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiere diese.

Ort, Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen, die eines Erziehungsberechtigten)

