

## Rückbildungskurs - Teilnahmeerklärung

Im Rückbildungskurs werden spezielle Übungen für den Beckenboden und die Bauchmuskulatur ausgeführt, um den Körper nach der Geburt wieder zu stärken. So können Beschwerden gemindert oder vorgebeugt werden. Es dauert mindestens so lange wie die Schwangerschaft, bis sich der Körper wieder zurückgebildet hat.

### Info's

1. Der Rückbildungskurs findet an acht Terminen statt und dauert jeweils 60 Minuten.
2. Ort: Chamer Straße 47, 93455 Traitsching (Ortsteil Wilting)
3. Der Kursbeitrag in Höhe von insgesamt 90,00 EUR ist beim Start des Kurses bar zu bezahlen.
4. Kursausfall seitens Nathalie Mertes werden nachgeholt.
5. Kursausfall seitens der Teilnehmerin werden nicht rückerstattet.
6. Verletzungen: Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.
7. Bei Nichtteilnahme bitte ich um eine Abmeldung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn.
8. Für den Verlust von mitgebrachten Gegenständen (falls Präsenz) kann keine Haftung übernommen werden.
9. Für Werbemaßnahmen darf Nathalie Mertes Bilder der Teilnehmer verwenden.
10. Mitzubringen: ggf. Handtuch und Getränk, am besten gleich in Sportkleidung kommen, Baby darf gerne mitgenommen werden, dann noch eine Decke einpacken. Matten stelle ich zur Verfügung.

Persönliches

Name	
Vorname	
Anschrift	
PLZ / Ort	
E-Mail-Adresse	
Telefon/Mobil	
Geburtsdatum	

Geburt

Geburtstermin	
Spontangeburt od.	<input type="checkbox"/>
Kaiserschnitt	<input type="checkbox"/>
Wie viele Geburten bisher?	
Probleme/ Beschwerden	

Termine

Wochentag	Termin	Von	bis
Donnerstag	08.10.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	15.10.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	22.09.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	29.10.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	12.11.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	19.11.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	26.11.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	03.12.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr

Hiermit bestätige ich mit meiner Unterschrift die Teilnahme an dem Rückbildungskurs.

Ort, Datum

Unterschrift Kursteilnehmerin