

## 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: Matte (falls eigene gewünscht, ich stelle auch Matten zur Verfügung), Handtuch, Getränk, am Besten in Sportkleidung kommen, Baby darf gerne mitgenommen werden, dann noch eine Decke einpacken.

## Nathalie Mertes

### Persönliches

Name

Vorname

Anschrift

PLZ / Ort

E-Mail-Adresse

Telefon/Mobil

Geburtsdatum

### Geburt

Geburtsdatum/  
wie viele Geburten

Spontangeburt/  
Kaiserschnitt

Probleme/  
Beschwerden

### Termine

Wochentag	Termin	Von	bis
Donnerstag	02.07.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	09.07.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	16.07.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	23.07.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	30.07.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	06.08.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	20.08.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr
Donnerstag	27.08.2026	09:15 Uhr	10:15 Uhr

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

---

Ort, Datum

Unterschrift Kursteilnehmerin