

Kontaktinfos

TZ THERAPIEZEIT GmbH

Standort Fettehenne

📍 Berliner Straße 10
51377 Leverkusen

☎ 0214-330105-0

📠 0214-330105-99

✉ info@therapiezeit.nrw

🌐 www.therapiezeit.nrw

THERAPIEZEIT

Leben in Bewegung!

MamaWORKOUT

Präventionskurse nach § 20

Rückerstattung
durch die
Krankenkasse!

**Gutes für Dich und
deinen Körper ist
Gutes für Dein Kind!**



INFOS MamaWorkout

> INFOS MamaWORKOUT mit Babybauch

Sport in der Schwangerschaft? Na klar!

- Bleibe **fit** und **beweglich**
- Lerne Deine **Körpermitte** besser kennen
- Verbessere Deine **Haltung** und stärke den Rücken mit schwangerschaftsangepassten Übungen
- **Mobilisiere** Deinen gesamten Körper
- **Stabiler Beckenboden** und bewusstes **Lockerlassen** und Öffnen für die Geburt
- Finde Zeit für **Ruhe und Entspannung**



Voraussetzungen

- Deine Schwangerschaft ist **komplikationslos**
- **Erlaubnis** Deiner Gynäkologin/deines Gynäkologen
- Du hast **Lust auf Sport** mit anderen Schwangeren

> INFOS MamaWORKOUT Beckenboden

Geburt - Wochenbett - Und dann?

- Angeleitetes **moderates Training**
- Wahrnehmung und funktionales Einsetzen von **Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur**
- Überdehnte Körpermitte wird wieder **gestrafft** und **geformt**
- Start der Zurückgewinnung einer **guten Gesamtfitness**
- **Tanke Kraft** für den Alltag mit Baby
- Nutze die Zeit als „**ME-Time**“ und komme wenn möglich ohne Dein Baby



Voraussetzungen

- Deine Spontangeburt ist **6 Wochen her** oder Du befindest Dich in der 11. Woche nach einem Kaiserschnitt
- Du hast **keine Schmerzen** mehr an geburtsbedingten Narben
- **Erlaubnis** Deiner Gynäkologin/Deines Gynäkologen
- Du hast **Lust auf Sport** mit anderen Mamas

> THERAPIEZIT BIETET DIR

- Eine geschlossene Gruppe mit bis zu 15 Schwangeren
- 10 Einheiten à 60 Minuten
- Lehrmaterial und Übungen auch für zu Hause
- Training mit Christine Stolz, Physiotherapeutin und ausgebildete Prä- und Postnataltrainerin
- Anerkannte Präventionskurse nach § 20 mit Kostenrückerstattung durch deine Krankenkasse



Weitere Informationen und Anmeldung
unter: info@therapiezeit.nrw



KOSTENÜBERNAHME DURCH DIE KRANKENKASSEN



Viele Krankenkassen zahlen **2 Präventionskurse pro Jahr** mit bis zu 80-100%. Wichtig ist, dass Du **80% vom Kurs anwesend** warst.

Beim **MamaWORKOUT** Beckenboden Kurs ist die Voraussetzung für eine Kostenübernahme, dass Du den Kurs innerhalb der ersten **neun Monate nach Entbindung abgeschlossen** hast.

Um wirklich sicher zu gehen, frag bitte persönlich bei Deiner Krankenkasse nach!