Kontaktinfos

THERAPIEZEIT Leben in Bewegung!

TZ THERAPIEZEIT GmbH

Standort Fettehenne

Berliner Straße 1051377 Leverkusen

0214-330105-0 0214-330105-99

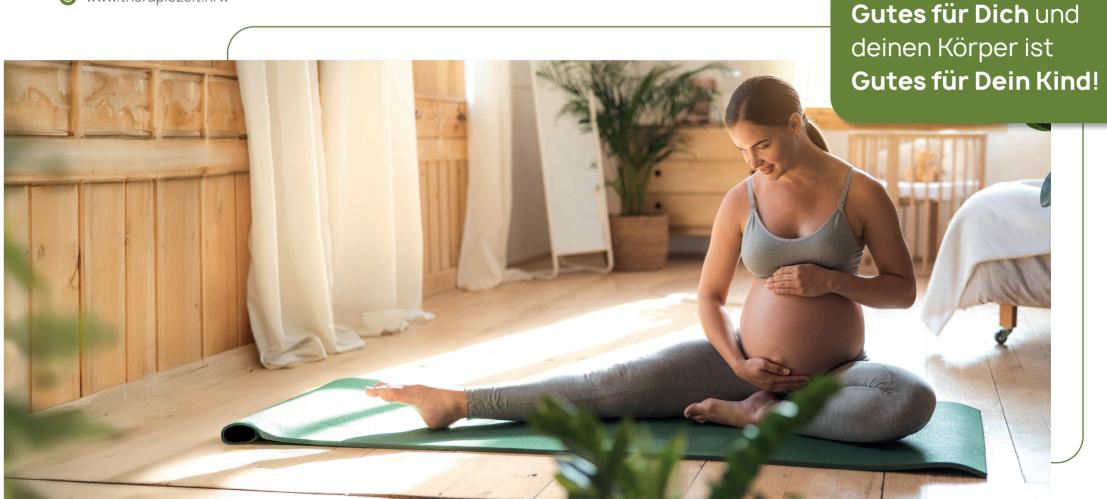
info@therapiezeit.nrw

www.therapiezeit.nrw

MamaWORKOUT

Präventionskurse nach § 20

Rückerstattung durch die Krankenkasse!



INFOS MamaWorkout

NFOS 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

THERAPIEZEIT 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 Präventionskurse 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 <u>MamaWORKOUT</u> 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!



