

Hiermit melde ich mich für folgenden Kurs an

Mama Yoga (für Frauen, die bereits einen Rückbildungskurs abgeschlossen haben)

Mittwoch, 23. Oktober – 20. Dezember 2019 – 11:15 12:15 Uhr mit Renata Iorio
8 Einheiten á 60 Minuten - **Kursgebühr € 110,-**

Die Babys dürfen mitgebracht werden.

!!! Kein Kurs am 6. November !!!

+++ Anmeldefrist: Mittwoch, 16. Oktober +++

Bezuschussung der gesetzlichen Krankenkassen: „Hatha-Yoga“ Präventionskurse werden in der Regel von den gesetzlichen Kassen Präventionskurs im Bereich „Stressreduktion und Entspannung“ bezuschusst. Voraussetzung ist die Teilnahme von mindestens 80 % der Kurseinheiten. Der yogaklub übernimmt keine Gewähr für die Kostenübernahme. Ob und in welcher Höhe Ihre Kasse einen „Hatha-Yoga“ Kurs bezuschusst, erfahren Sie von Ihrer Krankenkasse vor Ort.

+++ Verpasste Einheiten können nach Absprache im laufenden Kurszeitraum bis zum 20. Dezember 2019 nachgeholt werden.

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse, PLZ, Ort: _____ Krankenkasse: _____

Name des Kindes: _____ Geburtsdatum: _____

Kaiserschnitt: ja / nein (bitte zutreffendes ankreuzen)

Telefon/Mobil: _____ E-Mail: _____

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass mein Gesundheitszustand die Teilnahme an Yoga-Kursen erlaubt, ich die angehängten Informationen auf den Seiten 2-4 gelesen habe und stimme den AGBs (unter www.yogaklub.de) zu.

Ort/Datum

Unterschrift, Name Teilnehmer/in

Anmeldefrist: Anmeldung und Kursgebühr bitte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn an die unten angegebenen Kontaktdaten und Bankverbindung.

Vielen Dank ☺

Euer yogaklub-Team

yogaklub
Inh. Renata Iorio
Humboldtstr. 69 HH
60318 Frankfurt

Fon. 0178-97 79 142
Mail. info@yogaklub.de
Web. www.yogaklub.de

Frankfurter Sparkasse
Renata Iorio
Konto 12 00 147 209
BLZ 500 502 01
IBAN DE96 5005 0201 1200 1472 09
BIC HELADEF1822
Gläubiger-ID DE75ZZZ00001508618

Liebe Frauen,

anbei findet ihr die Informationen zu unserem Kurs „Rückbildungsyoga“.

Die aktuellen Termine entnehmt ihr aus unserem Kursplan und dem Anmeldeformular im Downloadbereich.

Preise:

+++ Mama Yoga - 8 x 60 Min - € 110,-

Die Babys dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.

→ **10 % Rabatt** gibt es für die Frauen, die im yogaklub bereits einen Kurs für Schwangere besucht haben.

Anmeldeverfahren:

!!! Bitte bedenkt, dass wir aus organisatorischen Gründen keine Platzreservierungen entgegennehmen können. Verbindlich angemeldet ist, wer die Kursgebühr überwiesen hat **UND** das Anmeldeformular ausgefüllt zugesandt hat.

Zudem verschicken wir keine automatische Anmeldebestätigung. Wir melden uns lediglich, wenn der Kurs bereits ausgebucht ist oder wegen zu weniger Anmeldungen nicht zustande kommt.

Verbindlich angemeldet ist also, wer die Kursgebühr überwiesen und die Anmeldung ausgefüllt zugeschickt hat. Sollt ein Kurs ausgebucht sein, gilt die Reihenfolge der eingegangenen Anmeldungen und Zahlungseingänge für die Platzvergabe. Wie schnell ein Kurs ausgebucht ist und bis wann man sich spätestens anmelden muss, können wir leider nicht voraussehen.

Anmeldefrist: Die aktuelle Anmeldefrist entnehmt ihr ebenfalls dem Anmeldeformular im Downloadbereich unserer Webseite.

Bezuschussung der gesetzlichen Krankenkassen: Gesetzliche Krankenkassen bezuschussen „Hatha Yoga Kurse“ als Präventionskurse zur Stressreduktion und Entspannung. Wie oft und in welcher Höhe pro Jahr ein solcher Kurs bezuschusst wird, ändert sich fast jährlich und ist von Kasse zu Kasse unterschiedlich. Am besten, ihr erkundigt euch rechtzeitig vor Beginn des Kurses bei eurer KK vor Ort, ob und in welcher Höhe die Kasse den Kurs im aktuellen Jahr bezuschusst. Wichtig ist die Nennung des Namens der Kursleitung (nicht des Anbieters, in diesem Fall der yogaklub). Die Kursleitung für den aktuellen Kurs entnehmt ihr bitte dem Anmeldeformular im Downloadbereich.

Voraussetzung für die Zuschussung ist unter anderem die mindestens 80%-ige Teilnahme an einem Kurs - also mindestens 7 von 8 Einheiten. Der yogaklub kann keine Gewähr zur Zuschussung übernehmen.

yogaklub
Inh. Renata Iorio
Humboldtstr. 69 HH
60318 Frankfurt

Fon. 0178-97 79 142
Mail. info@yogaklub.de
Web. www.yogaklub.de

Frankfurter Sparkasse
Renata Iorio
Konto 12 00 147 209
BLZ 500 502 01
IBAN DE96 5005 0201 1200 1472 09
BIC HELADEF1822
Gläubiger-ID DE75ZZZ00001508618

Die Kursleitung führt während des Kurses eine Anwesenheitsliste, auf der sich die Teilnehmenden eintragen. Anhand dieser Liste kann am Ende des Kurses nachvollzogen werden, wer die Mindestteilnahme erfüllt.

Teilnahmebescheinigung und Erstattung: 10-14 Tage nach Kursende werden die Teilnahmebescheinigungen an die Teilnehmenden per E-Mail verschickt. Aus diesem Grund ist die leserliche Nennung der E-Mail-Adresse auf dem Anmeldeformular erforderlich ;-). Ihr ergänzt die Bescheinigung mit eurer Bankverbindung und Unterschrift und sendet die Bescheinigung an eure Kasse weiter.

Manche Kassen werden euch eine Vorlage dazu schicken. Das ist nicht notwendig. Das Verfahren ist seit 2014 für alle Kassen einheitlich standardisiert und der yogaklub verfügt über die richtigen Vorlagen.

Verpasste Einheiten: Bis zum Ende eines Kurses können maximal zwei verpasste Einheiten in einem der offenen Hatha-Yoga-Kursen (ohne Baby) im yogaklub nach Absprache nachgeholt werden. Verpasste Einheiten können nicht ausbezahlt oder im Folgekurs drangehängt werden. Nach Kursende ist kein Nachholen mehr möglich. Das gilt leider auch im Krankheitsfall.

Kursinhalt: Im Mama Yoga - mit oder ohne Baby – bauen wir auf der Rückbildung auf. Der Beckenboden wird weiterhin gestärkt, ebenfalls die Muskulatur von Bauch und Rücken. Die vom Tragen und Stillen verspannte Schulter- und Rückenmuskulatur wird gelockert. Atem- und Entspannungsübungen entspannen und bringen etwas Ruhe in den manchmal etwas turbulenten Alltag ;o) Die Kinder sollten bei Kursstart maximal krabbeln, da es sonst schwierig wird Yoga & Kinder unter einen Hut zu bekommen 😊

Mitbringen braucht ihr lediglich bequeme Kleidung und eine Wickelunterlage, damit nichts daneben auf die Yogamatte oder Decke geht ;o)

Matten, Decken, Sitzkissen etc. sind vor Ort ausreichend vorhanden. Wasser und Tee sind inklusive.

Rücktritt & AGB´s: Bitte lest euch die AGB´s auf unserer Webseite durch. Ein Rücktritt und die Erstattung der Kursgebühr sind nur bis 7 Tage vor Kursstart möglich. Das gilt leider auch im Krankheitsfall. Eine Ausnahme bildet hier der Kurs für Schwangere. Aber das steht alles auch noch einmal genau in den AGB´s.

Kursort ist der yogaklub in der Humboldtstr. 69 HH, 60318 Frankfurt, in unmittelbarer Nähe der U5 Haltestelle Glauburgstraße. Der Holzhausenpark ist ganz in der Nähe.

Zu spät kommen – Bitte Entspannungssequenz vor der Tür abwarten: Der Kursraum ist 15 Minuten vor Kursbeginn geöffnet. Jede Einheit startet pünktlich mit einer Entspannungssequenz. Um die Gruppe in der Entspannung nicht zu stören, möchten wir euch bitten die Entspannungssequenz von ca. 10 Min. vor der Tür abzuwarten, falls ihr einmal zu spät kommt.

Parken: Leider verfügt der yogaklub über keine eigenen Parkplätze. Wer mit dem Auto kommt, muss etwas Zeit für die Parkplatzsuche mitbringen.

Kinderwägen / Regenschutz / Fahrradschloss: Leider gibt es im yogaklub keinen Platz für die Kinderwägen (die Körbchen dürfen natürlich mit reingenommen werden). Wenn ihr mit dem Kinderwagen kommt, nehmt am besten einen Regenschutz mit, damit der Wagen draußen nicht nass

yogaklub
Inh. Renata Iorio
Humboldtstr. 69 HH
60318 Frankfurt

Fon. 0178-97 79 142
Mail. info@yogaklub.de
Web. www.yogaklub.de

Frankfurter Sparkasse
Renata Iorio
Konto 12 00 147 209
BLZ 500 502 01
IBAN DE96 5005 0201 1200 1472 09
BIC HELADEF1822
Gläubiger-ID DE75ZZZ00001508618

wird und ein Fahrradschloss, damit die Kinderwägen gesichert sind. Allerdings stehen die Wägen direkt vorm Fenster im EG, so, dass man sie gut im Blick hat.

Bitte keine Geschwisterkinder mitnehmen: In der Vergangenheit haben wir immer wieder Anfragen bekommen, ob Geschwisterkinder mit zum Kurs gebracht werden können, weil es keine Betreuung gab. Wir haben es ein paar Mal ausprobiert und uns dafür entschieden, es in Zukunft nicht mehr zu machen. Die Rückbildungskurse sollen für die Mütter auch für Entspannung sorgen. Die mitgebrachten Babys machen das bereits zu einer (sehr süßen) Herausforderung ;-). Ein weiteres Geschwisterkind würde den Kursrahmen leider etwas sprengen. Für die Gruppe, aber auch für die Kursleitung. Wir bitten in diesem Fall um euer Verständnis.

Wenn ihr noch Fragen habt, meldet euch gerne per Mail oder telefonisch unter 0178-97 79 142.

Herzliche Grüße,

euer yogaklub-Team

yogaklub
Inh. Renata Iorio
Humboldtstr. 69 HH
60318 Frankfurt

Fon. 0178-97 79 142
Mail. info@yogaklub.de
Web. www.yogaklub.de

Frankfurter Sparkasse
Renata Iorio
Konto 12 00 147 209
BLZ 500 502 01
IBAN DE96 5005 0201 1200 1472 09
BIC HELADEF1822
Gläubiger-ID DE75ZZZ00001508618