

Infoblatt Rückbildungsgymnastikkurs

Anmeldung: Schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn zwingend notwendig.

Wann: immer Mittwoch (von Mitte April bis Mitte Oktober) in der Zeit von 10:30 – 12:00 Uhr

Bitte seien Sie schon um 10:15 Uhr vor Ort.

Sollte der Kurs aufgrund von schlechtem Wetter oder ähnlichem ausfallen, finden Sie diese Info tagesaktuell auf meiner Homepage unter:

<https://www.praxis-lemke.de/hebammenleistungen/rueckbildungsgymnastik/>

Bitte informieren Sie sich selbstständig rechtzeitig vor dem Kurs.

Nehmen Sie bitte Abstand von zusätzlichen Nachfragen diesbezüglich.

Treffpunkt: am Lindenpark in Kühlungsborn Ost,

Fischerstieg 1-2 gegenüber rosafarbener Villa Ludwigsburg

Dort befindet sich eine große Eiche umrandet von weißen Bänken

Parkplätze befinden sich ausreichend direkt am Park.

Equipment: Bitte bringen Sie sich folgende Dinge immer zum Kurs mit:



- wetterangepasste bequeme Sportkleidung/ Schuhe

- ein großes Handtuch (Saunahandtuch)

- ausreichend zu trinken



- (falls Sie mit Kind kommen) Kinderwaagen mit Sonnenschutz/ Regenverdeck/ Insektennetz

- etwas zum Spielen für ihr Kind (Kinderwagenkette ect., wenn Sie ein Lolaloo haben sollten bringen Sie den bitte unbedingt mit, Spielzeug & Schnuller am besten

mit Schnullerketten am Kinderwagen befestigen, damit nichts verloren geht)

- Wickeltasche mit allem nötigen, sowie eine Flasche/Thermoskanne mit Pre- Nahrung/ Tee



Für den Kurs stelle **ich** folgendes Equipment zur Verfügung:

- Sportmatten

- 6 Lolaloo Kinderwagenschaukler

Betreuung Kind: Bestenfalls haben Sie Ihr Kind vor dem Kurs gefüttert, gewickelt und im Kinderwagen eingekuschelt. So verschläft ihr Kind die Stunde im schaukelnden Kinderwagen. Eine extra Kinderbetreuung ist nicht möglich. Anderenfalls können Sie ihr Kind auch in eigen organisierte Betreuung geben, um genügend Aufmerksamkeit für den Sport zu haben.

Abmeldung: Falls Sie einen Kurstermin nicht besuchen können, melden Sie sich bitte so rechtzeitig wie möglich, schriftlich (sms / WhatsApp/ Telegram) von Montag bis Freitag in der Zeit von 9:00 – 17:00 Uhr ab. Ersatztermine sind nicht möglich.

Sport frei !!!!!