

Monika Gerber-Johnson

Hebamme · Heilpraktikerin für Psychotherapie



Kursort: St. Josefs-Hospital Wiesbaden (Joho)
Beethovenstraße 20, 65189 Wiesbaden

Treffpunkt: Bewegungsbad der Physiotherapie
med4sports · Ebene 0.

Kursdauer: 6x60 Minuten, mittwochs von 19-20 Uhr

Kursgebühr: 95 Euro

Anmeldung: aquafit@gerber-johnson.de

AQUAFITNESS FÜR SCHWANGERE

AQUAFIT – BEWEGUNG UND BALANCE

- Fitness und gesunde Bewegung im Wasser bei angenehmen 34°C
- Als schwangerschaftsbegleitende Maßnahme optimal geeignet zur **Gesundheitsförderung von Mutter und Kind!**
- Von Schwangerschaftsbeginn bis zur Geburt möglich, geeignet für alle Schwangeren, auch ohne jegliche Sportererfahrung
- Wirbelsäule und Gelenke werden entlastet
- gezielte Gymnastik kräftigt, dehnt und lockert die gesamte Muskulatur
- **Schwangerschaftsbeschwerden werden gelindert**, oder vorgebeugt (Rückenschmerzen, Ischias, Symphysenlockerung, Ödeme)
- die **körperliche Leistungsfähigkeit wird erhöht** und schafft somit gute Voraussetzungen für die Anstrengungen unter der Geburt
- die rhythmischen Bewegungsreize durch die Aktivität der Mutter, **unterstützen die Entwicklung und Gesundheit des Babys** und fördern so die Gesamtmotorik, Koordination und Sprachentwicklung

und das wichtigste: es macht einfach Spaß, sich mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Bällen, Schwimmbrettern, oder Poolnudeln und Musik im Wasser zu bewegen.

Sollten Sie während des Kurses Fragen haben, kann ich Sie als Hebamme gerne beraten und Ihre Fragen beantworten. Diese Beratung kann ich mit Ihrer Krankenkasse entsprechend abrechnen.

ANMELDUNG

Durch Rücksendung des Anmeldeformulars und der Vorabüberweisung der Teilnehmergebühr ist Ihre Anmeldung verbindlich.

Bitte überweisen Sie 95,- Euro auf folgendes Konto
IBAN: DE70 5505 0120 0200 123628
BIC: MALADE51MNZ

Da die Kursinhalte aufeinander aufbauen, ist es nicht möglich Teilnehmer zu ersetzen.
Abmeldungen vor Beginn des Kurses sind nur möglich, wenn der Platz anderweitig belegt werden kann.

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Zum Ende des Kurses erhalten Sie von mir eine **Teilnahmebestätigung** über Zeitraum, Kosten und Inhalte des Kurses. Diese können Sie gerne bei Ihrer Krankenkasse vorlegen, um eine mögliche Erstattung zu klären. Einzelne Kassen erstatten die Gebühren teilweise oder vollständig.

Ich freue mich auf Sie!

Monika Gerber-Johnson



Praxis im Gesundheitszentrum Mainz Mombach / An der Brunnenstube 17 / 55120 Mainz
Bankverbindung Sparkasse Mainz IBAN: DE70 5505 01200200123628 / BIC: MALADE51MNZ
Tel. 06132.509 648 / Mobil 0177.701 4567 / monika@gerber-johnson.de / **gerber-johnson.de**

Monika Gerber-Johnson

Hebamme · Heilpraktikerin für Psychotherapie

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich zum Aquafitnesskurs für Schwangere verbindlich an

Kursbeginn

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ

Ort

Telefon

E-Mail

Entbindungstermin

Krankenkasse

Kassennummer

Versichertennummer

Die Anmeldung ist verbindlich mit · der Rücksendung des Anmeldeformulars
· Vorabüberweisung der Teilnehmergebühr

Bitte überweisen Sie 95,- Euro auf das Konto der Sparkasse Mainz:
DE70 5505 0120 0200 123628 / BIC: MALADE51MNZ

RÜCKTRITT

Da die Kursinhalte aufeinander aufbauen, ist es nicht möglich Teilnehmer zu ersetzen. Abmeldungen vor Beginn des Kurses sind nur möglich, wenn der Platz anderweitig belegt werden kann.

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Zum Ende des Kurses erhalten Sie von mir eine **Teilnahmebestätigung** über Zeitraum, Kosten und Inhalte des Kurses. Diese können Sie gerne bei Ihrer Krankenkasse vorlegen, um eine mögliche Erstattung zu klären. Einzelne Kassen erstatten die Gebühren teilweise oder vollständig.

Hiermit erkenne ich die auf der Information stehenden Kursbedingungen an.

Datum

Unterschrift

Bitten senden Sie die Anmeldung innerhalb **einer** Woche zurück!



Praxis im Gesundheitszentrum Mainz Mombach / An der Brunnenstube 17 / 55120 Mainz
Bankverbindung Sparkasse Mainz IBAN: DE70 5505 01200200123628 / BIC: MALADE51MNZ
Tel. 06132.509 648 / Mobil 0177.701 45 67 / monika@gerber-johnson.de / **gerber-johnson.de**