



INFORMATIONSBLATT „FIT MIT BABY“

Liebe Mamas und Babys,

ich begrüße Sie herzlich zum Kurs „FIT MIT BABY- Rückentraining für Mütter“.

Damit Sie den Kurs in vollen Zügen genießen können, bitte ich Sie, diese Informationen zu beachten.

Was Sie vor dem Kursbeginn tun können:

Klären Sie mit Ihrem Kinderarzt ab, ob die Teilnahme am Kurs für Ihr Baby bedenkenlos ist. Etwa 12 Wochen nach der Geburt Ihres Babys können Sie mit Kurs beginnen: zur Sicherheit fragen Sie Ihre Frauenärztin/Hebamme, ob Sie am Kurs teilnehmen können. Die Übungen im Kurs sind dem sportlichen Wiedereinstieg nach der Schwangerschaft angepasst. Sprechen Sie Ihre Kursleiterin gern auf individuelle Fragen an. Die Teilnahme erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung.

Was Sie mitbringen sollten:

Für Ihr Kind:

- eine kleine Decke
- für Babys, die sich schon hinstellen/laufen: rutschfestes „Schuhwerk“
- Utensilien, die Sie gewöhnlich brauchen (Wickelzubehör, Schnuller, Lieblingsspielzeug...)
- etwas zu Trinken/Essen (bitte in bruch sicheren Behältern)

Für die Mama:

- bequeme Sportkleidung: T-Shirt, Hose
- Sportschuhe
- großes Handtuch zum Unterlegen auf der Matte
- Getränk

Ich bitte Sie, ca. 15 Minuten vor Kursbeginn da zu sein, damit noch genug Zeit zum Umziehen bleibt.

Bitte beachten Sie die Aushänge zu aktuellen Sicherheits- oder Hygienevorschriften.

Sollten Sie oder Ihr Baby krank sein, lassen Sie die Kursstunde bitte ausfallen.

Bei Nichtteilnahme können Sie sich bis 3 Stunden vor Kursbeginn über Ihren Online-Account für

einen Kurstermin abmelden und können sich selbst online an einem anderen Kurstag einbuchen, wenn es in einem anderen Kurs Abmeldungen oder freie Plätze gibt.

Bitte waschen Sie sich nach Betreten der Einrichtung im Kursraum gründlich die Hände und halten Sie den Mindestabstand zu anderen Personen ein.

Wegbeschreibung: BWS Royal, Rößlerstraße 30, 09120 Chemnitz – Eingang im Innenhof
Parkmöglichkeiten an der Straße oder im vorderen Teil des Innenhofs. Zu Fuß durch den Innenhof gelangen Sie zum Eingang der „BWS Royal“. Nach Betreten des Objekts links halten an der Teeküche vorbei. Der Kursraum befindet sich am Gangende.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Fit-mit-Baby-Kurs!

Nadine Hans und das HANSinForm-Team



HANSinForm
schwimmkinder - erdmenschen
Nadine Hans - Bornaer Straße 46 - 09114 Chemnitz
Tel.: 0371/33 50 91 80
www.schwimmkinder.de