

Rückbildungsgymnastik Online-Kurs

Termine: 07.04.2021, 14.04.2021, 21.04.2021, 28.04.2021, 05.05.2021, 12.05.2021, 19.05.2021, 02.06.2021

Uhrzeit: 09:00Uhr bis 10:15 Uhr

Kursnummer: RB 2.21

Kursleitung: Regina Peters-Trippner

Ort: Onlinekurs über die App Zoom

Kosten: Die Kosten für teilgenommene Kurseinheiten übernimmt ihre Krankenkasse. Die Gebühr pro versäumten Termin beträgt 9,95€. Da ihre Krankenkasse nur teilgenommene Termine vergütet, müssen sie versäumte Termine selbst zahlen.

Der Kurs umfasst folgende Themen: Die Rückbildungsgymnastik ist speziell auf die körperlichen Veränderungen nach einer Schwangerschaft, vor allem im Bereich des Beckenbodens, der Rückenmuskulatur und der schrägen Bauchmuskulatur mit Rektusdiastase, ausgerichtet. Aufwärm- und Dehnübungen, Beckenbodentraining, Aufbau von Bauch-Beine-Po und Rücken-muskulatur sowie die Entspannungsphase haben das Ziel, Kondition und geschwächte Muskelpartien aufzubauen und auf folgende Sportaktivitäten vorzubereiten.

Sie benötigen für den Kurs: Ein internetfähiges Endgerät (Smartphone, Tablet, Laptop, PC) mit leistungsfähiger W-LAN für Bild und Ton, die App Zoom muss auf das Endgerät heruntergeladen sein, ein Getränk, gemütlich-sportliche Kleidung, Handtuch, rutschfeste Sportunterlage, rutschfeste Socken, einen Hocker oder Stuhl ohne Lehne, ein längliches Kissen (Nackenkissen), 2x 500ml Wasserflaschen.

Rückbildungsgymnastik Online-Kurs

Teilnahmebestätigung: Die Teilnehmerin erhält mit Kursbeginn ihre persönliche Versicherungsquittung von der Kursleitung zugeschickt. Die Teilnehmerin quittiert jeden teilgenommenen Termin mit Datum und Unterschrift. Nach Kursende, also frühestens am 03.06.2021 sendet sie der Kursleitung die originale Quittung schnellstmöglich zurück. Dann kann die Hebamme die Kursstunden der Krankenkasse der Teilnehmerin in Rechnung stellen und überweist die Kaution für die teilgenommenen Termine zurück.

Datenschutz: Es handelt sich um einen Onlinekurs über die App Zoom (siehe auch dort die Datenschutzbestimmungen). Der Kurs verläuft wie ein Konferenzmeeting, was bedeutet, dass die Teilnehmerinnen sich gegenseitig hören und sehen. Fragen können in Echtzeit gestellt und beantwortet werden. Für die Teilnahme am Kurs benötigt die Teilnehmerin eine Meeting – ID. Diese wird von der Kursleitung per SMS oder Mail rechtzeitig vor Kursbeginn zugesandt. Video- und Fotoaufzeichnungen vom Kursinhalt und von den Teilnehmerinnen sind seitens der Teilnehmerinnen und der Kursleitung strengstens untersagt und werden strafrechtlich zur Anzeige gebracht.

2

Allgemeine Geschäftsbedingungen/ Teilnahmebedingungen: Die Gebühren für durchgeführte Kursstunden werden bei gesetzlich versicherten Frauen von der Hebamme direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Da die Kursstunden bei einem geschlossenen Kurs aufeinander aufbauen, ist es nicht möglich, eine Teilnehmerin während des laufenden Kurses durch eine andere zu ersetzen. Die Gebühren für versäumte Stunden werden nicht von der Krankenkasse übernommen und daher von der Kursteilnehmerin selbst getragen. Die Gebühr pro versäumten Termin wird mit 9,95€ berechnet. Hier richte ich mich nach der gesetzl. Hebammengebührenverordnung. Es ist unerheblich, aus welchem Grund die Teilnahme nicht erfolgte. Versäumte Stunden können nicht nachgeholt werden. Die Hebamme ist berechtigt, einzelne Kursstunden kurzfristig zu verlegen. Die verbindliche Anmeldung erfolgt zusammen mit einer Hinterlegung für versäumte Stunden in Höhe von 79,60 €. Eine vorzeitige ordentliche Kündigung vor Kursende ist nicht möglich.

Regina Peters-Trippner – Hebamme – Thüler Straße 23 b, 26169 Friesoythe Kontakt: 0151/12672640
Mail:regina.peters-trippner@gmx.de

Schwangerschaftsbegleitung und Nachsorge Geburtsvorbereitung und Rückbildungskurse
Still- und Ernährungsberatung Akupunktur Beckenbodenkurse