



## RÜCKBILDUNG MIT YOGA – KURSSTARTS AB JANUAR 2021:

**Kursgebühren werden von den Krankenkassen bei vollständiger Anwesenheit  
KOMPLETT übernommen!!!**

### **Kurs: Fr, 15.01.2021 // Beginn: 17.00 Uhr**

„Raum für Yoga“ Taigweg 4, 1. OG

Kurstermine: 15.01. // 22.01. // 29.01. // 05.02. // 12.02. // 26.02. // 05.03 // 12.03.

**8 Termine (à 75 Minuten) 79,60 € (gesetzlich) / 159,20 € (privat)**

### **Kurs: Fr, 15.01.2021 // Beginn: 18.30 Uhr**

„Raum für Yoga“ Taigweg 4, 1. OG

Kurstermine: 15.01. // 22.01. // 29.01. // 05.02. // 12.02. // 26.02. // 05.03 // 12.03.

**8 Termine (à 75 Minuten) 79,60 € (gesetzlich) / 159,20 € (privat)**

### **Kurs: Fr, 19.03.2021 // Beginn: 17.00 Uhr**

„Raum für Yoga“ Taigweg 4, 1. OG

Kurstermine: 19.03. // 26.03. // 16.04. // 23.04. // 30.04. // 07.05. // 14.05. // 21.05.

**8 Termine (à 75 Minuten) 79,60 € (gesetzlich) / 159,20 € (privat)**

### **Kurs: Fr, 19.03.2021 // Beginn: 18.30 Uhr**

„Raum für Yoga“ Taigweg 4, 1. OG

Kurstermine: 19.03. // 26.03. // 16.04. // 23.04. // 30.04. // 07.05. // 14.05. // 21.05.

**8 Termine (à 75 Minuten) 79,60 € (gesetzlich) / 159,20 € (privat)**



HEBAMME

Claudia Matzek



## ZUSATZINFO – RÜCKBILDUNG MIT YOGA

### Wo findet Rückbildung mit Yoga statt?

Im „Raum für Yoga“ Taigweg 4, 1. OG, 86720 Nördlingen.

Um in Ruhe gemeinsam beginnen zu können, ist es notwendig, dass du beim ersten Mal 10-15 Minuten VOR Kursbeginn eintriffst.

### Deine Parkmöglichkeiten:

Parkplätze vorhanden.  
Nach 16.00 Uhr kostenfrei.

### Deine „Packliste“:

trage lockere Sportkleidung, keine Sportschuhe  
etwas Wasser sollte eingepackt sein  
Krankenversicherungs-Karte zur 1. Kursstunde mitbringen  
Bankverbindung mit IBAN (wird zur Rücküberweisung der Kursgebühr benötigt)

### Bitte auch eine eigene Yogamatte mitbringen!

### Die Finanzen – Bezahlung und Erstattung des Kurses:

Überweisung der Kursgebühr von 79,60 € (gesetzlich versichert) und 159,20 € (privat versichert) bis spätestens sieben Tage VOR Kursstart auf unten stehende Bankverbindung:  
Kennwort: Vor- und Nachname, Rückbildungskurs und Datum des Kursstarts.

**Sofern du zu allen Kursstunden anwesend warst, bekommst du den kompletten Betrag auf dein Konto nach Ende des Kurses zurück.**

### Rückbildungskurs mit Yoga... und danach?

Wenn du deinen Rückbildungskurs abgeschlossen hast, ist es sinnvoll deine zurück gewonnene Kraft weiter zu trainieren.

Kangatraining: Wenn du keinen Babysitter hast und dich gern zu flotten Rhythmen bewegst, dir ein komplettes Workout für alle Körperregionen entgegenkommt und das Schwitzen nicht scheust, könnte Kangatraining genau das Richtige für dich sein.

Yoga: Wenn du die Ruhe, das mit dir sein, die meist langsamen und doch kräftig nachhaltigen Bewegungen aus dem Rückbildungskurs mit Yoga schätzen gelernt hast, freue ich mich über deine Anmeldung in einem meiner Kurse „Hatha-Yoga“ für alle.

Falls du einen „normalen“ Rückbildungskurs absolviert hast, bist du natürlich auch willkommen.

BABY  
SCHWIMMEN

Claudia Matzek



YOGA

Claudia Matzek



KANGA

Claudia Matzek

