



# TSV Daverden



## Mama WORKOUT

Bitte auf dem Postweg an : Katy Nikolai-Wilcke, Finkenweg 24, 27299 Langwedel

### Anmeldung Ganzkörpertraining für Mütter

#### « Fit & Fun mit Buggy »

Kurs :             Januar/Februar 2017             März/April 2017             späterer Zeitpunkt

**Angaben der Mutter**

Vor- und Nachname : \_\_\_\_\_ geb.am : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Telefonnummer (am besten Mobil) : \_\_\_\_\_

E-Mail : \_\_\_\_\_

Besonderheiten während der SS: \_\_\_\_\_

Geburt :  Spontan     Sectio (Kaiserschnitt)     Dammschnitt/-riss

Sonstiges : \_\_\_\_\_

Besonderheiten/Probleme nach der SS : \_\_\_\_\_

Sport vor der SS ? : \_\_\_\_\_

Sport während der SS ? : \_\_\_\_\_

Hast du einen Rückbildungskurs besucht ?  Ja     Ja, bin noch dabei.     Nein (siehe unten)

Gesundheitszustand ? Beschwerden ? Krankheitsbilder?...heute: \_\_\_\_\_

Folgen/Einschränkungen : \_\_\_\_\_

Rektusdiastase (Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln) geschlossen ?  Ja  Nein

→ **Bitte von deiner Hebamme überprüfen lassen !**

Probleme mit dem Beckenboden (z.B. unangenehmer Druck/Senkungen etc.) ? :  Ja  Nein

### **Angaben zu deinem Baby**

Vor- und Nachname : \_\_\_\_\_ geb.am : \_\_\_\_\_

reif geboren ? :  Ja  Nein. Frühgeburt \_\_\_\_\_ Wochen vor Termin

Gesundheitszustand : \_\_\_\_\_

**Geschwisterkinder**, die euch begleiten ?  Ja Alter ? \_\_\_\_\_  Nein

### **Aussagen zur Unbedenklichkeit nach der Geburt am « Fit mit Baby »- Kurs teilzunehmen**

#### **Mutter**

Spricht aus Sicht deines Frauenarztes oder deiner Hebamme etwas dagegen aktiv Sport zu treiben ?

Nein !  Ja ! Aus folgenden Gründen : \_\_\_\_\_

#### **Baby**

Spricht aus Sicht des Kinderarztes (U-Untersuchungen) oder deiner Hebamme etwas dagegen, dass dein Baby aktiv in den Kurs eingebunden wird ?

Nein !  Ja ! Aus folgenden Gründen : \_\_\_\_\_

#### **Sonstiges was wichtig ist ?**

Kinderwagen/Buggy : \_\_\_\_\_

Tragehilfe (BabyCarrier)/Tragetuch vorhanden ? :  Ja Welche(s) ? \_\_\_\_\_

Nein. Ich möchte mir eine Tragehilfe beim TSV leihen!

**Wir bieten vor Kursstart ein Trageseminar/Workshop mit unserer Trageberaterin Christin Blohme (Trageschule Hamburg). Für Kursteilnehmer gibt es einen Preisnachlass von 50% ! Papas sind willkommen.**

Ja, ich habe Interesse.  Nein. Ich habe kein Interesse. Ich bin gut informiert.

Nein, ich hatte bereits eine Trageberatung.

Darf dein Kontakt in die Whats-App-Gruppe ?  Ja  Nein

Dürfen ggf. Fotos von dir (in der Gruppe) beim Training für die Homepage/Gruppe Facebook genutzt werden ?  Ja  Nein

Auf welchem Weg hast du von dem Kurs « Fit & Fun mit Buggy » erfahren ?

Freundin  Hebamme  Werbung in der Tageszeitung  Werbung bei Facebook

Patricia Werner « Enjoy Yoga »  Aushang bei Kooperationspartnern (Meine Tragezeit Christin Blohme, Dr. Schlenker, Dr. Kehmann, Elternschule Verden, Deerns & Butjers, Heike Schmidt, Engelz Unikate, Frauenberatungsstelle Verden u.a. ) Sonstige : \_\_\_\_\_

Ich habe auch Interesse an folgenden Kursformaten :

MamaWORKOUT (Indoor)

« After-Baby-WORKOUT » (abends ohne Baby)

**Angaben zur Zahlung der Kursgebühr in Höhe von : 72,00 Euro** (jeweils 8 Kurstermine a 75 Minuten)

Barzahlung bitte beim 1.Kurstermin.

- Abmeldungen sind bis 2 Wochen vor Kursbeginn möglich. Ansonsten verpflichtest du dich die Kursgebühr in vollem Umfang zu entrichten.
- Wird ein Kurstermin von der Kursleiterin abgesagt, wird die Stunde nachgeholt oder die Kursgebühr hierfür erstattet.
- Kursstunden, an denen du nicht teilnehmen kannst, können nicht angehängt werden
- bei schlechten Witterungsbedingungen behält sich die Trainerin vor, den Kurs in die Halle des TSV Daverdens/Physio Emmerich Verden zu verlegen

**WICHTIG!**

**Der Kurs « Fit & Fun mit Buggy » ersetzt keinen Rückbildungskurs. Ein Rückbildungskurs wird dringend empfohlen (bestenfalls vor dem Start des MamaWorkout-Kurses, ansonsten parallel zum Kurs) ! DVD-Tipp hierzu siehe Homepage !**

**Ich versichere mit meiner Unterschrift, dass meine Angaben, insbesondere zu meinem und dem Gesundheitszustand meines Babys, korrekt sind.**

**Im Falle eines nicht absolvierten Rückbildungskurses nehme ich auf eigene Verantwortung am « Fit mit Baby »-Kurs teil.**

**Ort, Datum, Unterschrift :** \_\_\_\_\_

Vielen Dank für deine Angaben ☺ ! Wir freuen uns über deine Anmeldung.

**Der Vorstand des TSV Daverden & das MamaWorkout-TEAM**



verena wiechers & team  
**AKADEMIE FÜR PRÄ- &  
POSTNATALES TRAINING**

\*Der Schutz personenbezogener Daten ist gewährleistet. Die Angaben dienen ausschließlich der Anmeldung des Sportkurses und werden nicht an Dritte weitergegeben ! Die Angaben zum Gesundheitszustand sind die Grundlage für gesundheitsfördernde Traininginhalte.