

Christine Koch

Hebamme, Gesundheitspädagogin FH, Psychotherapie HPG, Yoga und Qigong

\*Rheinstr. 14, 91052 Erlangen

Telefon: 09131/16504

eMail: chrskch@ymail.com

www.chrskocherlangen.de

Bankverbindung:

Norisbank IBAN DE89 76026000 0152 8124 00 BIC: NORSDE71XXX

\*Achtung: Rheinstraße ist Postadresse. **Ort für Sprechstunde und Kursort: siehe unten**

### Kursübersicht 1. Halbjahr 2019 Stand 14.02.2019

Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Änderung vorbehalten.

Die Ausgaben vor diesem Datum werden damit ungültig. Alle Angaben ohne Gewähr.

**Kursort: Bürgertreff "die Villa"** (Buslinien 294, 285, 284 „Am Färberhof“)

**Äußere Brucker Str. 49**, 91052 Erlangen, Hintereingang. Falls verschlossen bitte klingeln! (2. Tür)

Die erste (Hintereingangs-)Tür führt direkt zum Treppenhaus - die zweite (Hintereingangs-)Tür führt

direkt zum Aufzug. Kinderwägen können mit hoch genommen werden oder im Unterstand hinter der

Villa abgestellt werden. Hier empfiehlt sich evtl. ein Fahrradschloss. Der **Bewegungsraum ist**

**im 1. Stockwerk**. Umkleiden können Sie sich im Kursraum oder im Vorraum der Toilette.

Montag	Dienstag	Mittwoch, Donnerstag, Freitag
<b>Yoga für Schwangere</b> 10x 90 min Montag 18:30-20:00 Uhr	<b>Yoga für Frauen</b> 10x 90 min Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr	<b>Rückbildungsgymnastik ohne Baby</b> 7x 86 min Mittwoch 16:50-18:16 Uhr
<b>Kurs I 21.1.2019 EUR 160,-</b> 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4.	<b>Kurs I ab 8.1.19 EUR 160,-</b> 15.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 11.3., 19.3., 26.3.2019	Kurs I Beginn 20.3.2019 20.3., 27.3., 3.4., 10.4., 8.5., 15.5., 22.5. belegt, Warteliste
<b>Kurs II 29.4.2019 EUR 160,-</b> 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 24.6., 1.7., 8.7., 15.7.	<b>Kurs II ab 2.4. bis 2.7.2019</b>  Der Kurs ist zertifiziert und wird von den Kassen bezuschusst, gemäß den Regelungen der jeweiligen Kasse. Die KursID ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet unter <a href="#">Entspannung durch Hatha Yoga</a> Kurs-ID: 20180118-982588	<b>Kurs II Beginn: 11.9.2019</b>  Sie können sich bis 4 Wochen vorher ohne Nachteile abmelden - wie schnell ein Kurs voll wird liegt nicht in meiner Hand .
<b>Quereinstieg bis zum 6. Kurstermin möglich, falls noch Plätze verfügbar sind. Empfohlen ab der 18. Schwangerschaftswoche</b>		<b>Sprechstunde Mi, Do oder Fr ab 15:30</b>

*Oben stehen die Kurse zu denen Sie sich anmelden können.*

*Ganz unten die Termine der ausgebuchten Kurse, bei denen Anmeldung NICHT mehr möglich ist, Sie finden sie ganz unten auf Seite 9.*

**Nähere Informationen und Anmeldeformulare zu den einzelnen Kursen finden Sie auf den folgenden**

**Seiten. Ihr gewünschter Kurs ist noch nicht aufgeführt? Ich informiere Sie gerne, sobald der Kurs**

**online gestellt wird. Bitte schreiben Sie mir dazu eine Email** mit dem Kursnamen und dem ungefähren

Beginn, den Sie wünschen\*\*. Sie erhalten dann eine Email, sobald die Kursplanung erfolgt ist, so dass sie

sich als eine der Ersten anmelden können. Eine Vormerkung ist unverbindlich und garantiert auch keinen

Kursplatz. Wenn Sie „Warteliste“ auf einer Kursanmeldung vermerken, bekommen Sie automatisch Nachricht,

sobald in einem bereits ausgebuchten aber früher beginnenden Kurs ein Platz frei wird. Falls genügend

Teilnehmerinnen auf der Warteliste stehen wird evtl. ein Zusatzkurs eingerichtet. Bitte beachten Sie auch, dass

Sie sich bei mir **nicht** zur Wochenbettbetreuung\* anmelden können.

**Alle bereits verfügbaren Informationen finden Sie hier auf dieser Seite weiter unten.**

**\*Der Hebammenbereitschaftsdienst** (siehe ganz unten, Seite 9) hat die Nummer **01575 2704394**

**Sprechstunde: Privatleistung:** Psychosoziale und Entwicklungspsychologische Beratung, Körperorientierte Psychotherapie für alle, kognitive Verhaltenstherapie für alle, Fußreflexzonentherapie (nur für Frauen), Yoga (nur für Frauen) und Qigong, Einzelstunden – für alle.

Akupunktur (nur für Schwangere und Wöchnerinnen). **Beratung und Psychotherapie HPG:**

keine Abrechnung über Krankenkasse, Preis nach Vereinbarung, Vorgespräch frei.

**Kassenleistung: unverbindliches Vorgespräch für Schwangere, Schwangerenberatung, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Begleitung bei Risikoschwangerschaft, funktionelle Beckenbodenarbeit im Frühwochenbett, Hilfe bei Brust- und Stillproblemen, Still- und Ernährungsberatung. Wenn Sie schwanger oder Wöchnerin sind, bitte Mutterpass und Versichertenkarte mitbringen.**  
**Ort für Sprechstunde: Erlangen, Südliche Stadtmauerstraße 25, Shen Zentrum für Chinesische Medizin, Praxis Dr. Gerlach**

Christine Koch  
Hebamme, Gesundheitspädagogin FH, Psychotherapie HPG, Yoga und Qigong  
Telefon: 09131/16504  
eMail: chrskch@ymail.com  
[www.chriskocherlangen.de](http://www.chriskocherlangen.de)

**Kursort:** Bürgertreff "die Villa"(Buslinien 294, 285, 284 „Am Färberhof“)  
Äußere Brucker Str. 49, 91052 Erlangen, Hintereingang.  
Die erste (Hintereingangs-)Tür führt direkt zum Treppenhaus - die zweite (Hintereingangs-)Tür führt direkt zum Aufzug. Kinderwägen können mit hoch genommen werden oder im Unterstand hinter der Villa abgestellt werden. Hier empfiehlt sich evtl. ein Fahrradschloss .

Der **Bewegungsraum ist im 1. Stock.**

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. (Gymnastikhose, Stoppersocken, - keine Jeans)  
Matten etc. sind vorhanden.

**Yoga für Frauen** (nicht in der Schwangerschaft geeignet)

**Anmeldeformular Seite 4**

#####

### **Sprechstunde:**

Anmeldung per Email

**Privatleistung:** Psychosoziale und Entwicklungspsychologische Beratung,  
Körperorientierte Psychotherapie, kognitive Verhaltenstherapie, Fußreflexzonen-therapie,  
Yoga -Einzelstunden. Akupunktur (nur für Schwangere und Wöchnerinnen). Beratung und  
Psychotherapie HPG: keine Abrechnung über Krankenkasse, Preis nach Vereinbarung.  
Vorgespräch frei.

**Kassenleistung:** unverbindliches Vorgespräch für Schwangere, Schwangerenberatung,  
Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Begleitung bei Risikoschwangerschaft,  
funktionelle Beckenbodenarbeit im Frühwochenbett, Hilfe bei Brust- und Stillproblemen,  
Still- und Ernährungsberatung. Wenn Sie schwanger oder Wöchnerin sind, bitte Mutterpass  
und Versichertenkarte mitbringen.

### **Ort für Sprechstunde:**

Erlangen, Südliche Stadtmauerstraße 25,  
im Shen Zentrum für Chinesische Medizin, Praxis Dr. Gerlach

Christine Koch  
Hebamme, Gesundheitspädagogin FH, Psychotherapie HPG, Yoga und Qigong  
Telefon: 09131/16504  
eMail: chrskch@ymail.com

### **www.chriskocherlangen.de**

**Kursort:** Bürgertreff "die Villa"(Buslinien 294, 285, 284 „Am Färberhof“)

Äußere Brucker Str. 49, 91052 Erlangen, Hintereingang.

Die erste (Hintereingangs-)Tür führt direkt zum Treppenhaus - die zweite (Hintereingangs-)Tür führt direkt zum Aufzug. Kinderwägen können mit hoch genommen werden oder im Unterstand hinter der Villa abgestellt werden. Hier empfiehlt sich evtl. ein Fahrradschloss .

Der **Bewegungsraum ist im 1. Stock.**

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. (Gymnastikhose, Stoppersocken, - keine Jeans)

**Matten etc. sind vorhanden.**

## **Yoga für Schwangere**

Teilnahme ab der 17. Schwangerschaftswoche die ganze Schwangerschaft über möglich.

Die Yogakurse für Schwangere ersetzen nicht den Geburtsvorbereitungskurs.

Bezuschussung Yogakurs durch manche Kassen möglich. Dieser Kurs kann mit der gesetzlichen Krankenkasse nicht als Geburtsvorbereitung abgerechnet werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Kurs Yoga für Schwangere sind die Übungen so angepasst, dass sie die ganze Schwangerschaft über gut tun. Sie unterstützen Entspannung und allgemeines Wohlbefinden, - auch Schwangerschaftsbeschwerden bessern sich.

Geburtsvorbereitende Themen können angesprochen und durch Übung vertieft werden. Der Kontakt zum Baby wird intensiver. Ziel des Kurses ist es, Selbstvertrauen zu entwickeln, sowie Gelassenheit im Alltag und im Hinblick auf die bevorstehenden Veränderungen.

Empfohlen ab der 18. Schwangerschaftswoche. Kosten: im Kursverband EUR 16,- pro 90 min; für einzelne Gruppenstunde/Probekunde: EUR 17,- (nur nach Absprache und Anmeldung erst nach Kursbeginn möglich)

***Anmeldeformular nächste Seite.***

*Informationen und Anmeldeformular zu **Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik** siehe unten.*

Christine Koch [www.chriskocherlangen.de](http://www.chriskocherlangen.de) eMail: [chrskch@ymail.com](mailto:chrskch@ymail.com) 09131/16504

## Anmeldung

**Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Yogakurs bei Chris Koch (bitte ankreuzen)**

Rückbildungsgymnastik: siehe unten

### **Yoga für Schwangere** montags 18:30 Uhr

10 x ab 21.1.2019 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4. Kursgebühr EUR 160,-

10 x ab 29.4.2019 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 24.6., 1.7., 8.7., 15.7. Kursgebühr EUR 160,-

### **Yoga für Frauen** dienstags 18:30 Uhr nicht in der Schwangerschaft geeignet

Kursgebühr EUR 160,-

10 x ab 8.1., 15.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2., 11.3., 18.3.2019 Kursgebühr EUR 160,-

bzw. ermäßigt nach Absprache bzw. Aktion:

.....  
**Teilnahmebedingungen:** Meine Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Haftung nur bei Vorsatz oder Fahrlässigkeit der Kursleitung, - keine Haftung für Unfälle auf dem Weg vom oder zum Kursort. Keine Haftung bei der Umsetzung von Empfehlungen. Einwendungen meines Arztes bezüglich meiner Teilnahme bestehen nicht. Im gedruckten Schriftteil dieser Anmeldung wurden durch mich keine Änderungen vorgenommen. **Ich bin damit einverstanden, dass meine Emailadresse in der Kursrundmail für alle Kursteilnehmerinnen sichtbar ist.**

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiere sie.

Die Kursgebühr  überweise ich ab 14 Tage vor Kursbeginn

zahle ich bar am 1. Kurstag

Ort, Datum.....Unterschrift.....

**Unten bitte die 2. Unterschrift leisten, sonst ist die Anmeldung nicht vollständig.**

Name, Vorname .....

Geburtsdatum ..... bei Schwangerenyoga: errechneter Entbindungstermin.....

Angabe freiwillig: Name und Alter von Euren Kindern:.....

Straße.....

PLZ.....Ort.....

Telefon.....Handy.....

eMail.....

Ihre zweite Unterschrift gilt für die **Rücktritts- und Kündigungsvereinbarung:** Ich akzeptiere, dass eine vorzeitige sowie eine außerordentliche Kündigung des laufenden Kurses von meiner Seite ausgeschlossen ist, egal aus welchem Grund. Das Recht auf vorzeitige und außerordentliche Kündigung wird ausdrücklich abbedungen. Die gesamte Kursgebühr muss privat gezahlt werden bei Rücktritt ab 14 Tage vor Kursbeginn. Bei Rücktritt vom Kurs ab 28 bis 15 Tage vor Kursbeginn werden 50 % der Kurskosten privat in Rechnung gestellt, es sei denn, es besteht eine Warteliste und der Kursplatz kann anderweitig vergeben werden. In diesem Fall wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von EUR 20,- fällig. Falls der Kurs seitens der Kursleitung nicht stattfinden kann, werden bereits bezahlte Beträge zurück erstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Diese Rücktritts- und Kündigungsvereinbarungen akzeptiere ich. Im gedruckten Schriftteil dieser Anmeldung wurden durch mich keine Änderungen vorgenommen.

Ort, Datum.....Unterschrift.....

**Oben bitte die 1. Unterschrift leisten.**

Anmeldung bitte zurücksenden an: Chris Koch, Rheinstraße 14, 91052 Erlangen.

**Achtung:** Postadresse ist nicht Kursort

Christine Koch [www.chriskocherlangen.de](http://www.chriskocherlangen.de) eMail: [chrskch@ymail.com](mailto:chrskch@ymail.com) 09131/16504

Christine Koch  
Hebamme, Gesundheitspädagogin FH, Psychotherapie HPG  
Rheinstr. 14, 91052 Erlangen  
Telefon: 09131/16504  
eMail: [chrskch@ymail.com](mailto:chrskch@ymail.com)  
[www.chriskoherlangen.de](http://www.chriskoherlangen.de)

**Kursort:** Bürgertreff "die Villa"(Buslinien 294, 285, 284 „Am Färberhof“)  
Äußere Brucker Str. 49, 91052 Erlangen, Hintereingang.  
Die erste (Hintereingangs-)Tür führt direkt zum Treppenhaus - die zweite (Hintereingangs-)Tür führt direkt zum Aufzug. Kinderwägen können mit hoch genommen werden oder im Unterstand hinter der Villa abgestellt werden. Hier empfiehlt sich evtl. ein Fahrradschloss .  
Der **Bewegungsraum ist im 1. Stock**.  
Bitte bequeme Kleidung mitbringen. (Gymnastikhose, Stoppersocken, - keine Jeans)  
**Matten etc. sind vorhanden.**

## **Rückbildungsgymnastik nach der Geburt**

7x 86 Minuten. In diesem Kurs sind die Babys nicht mit im Kursraum.

- Festigung der Beckenboden- und der Bauchmuskulatur.
- Vorbeugung von Senkungsbeschwerden
- Übungen bei verspanntem Rücken und Schultern.
- Wir beüben den Beckenboden mit speziellen Übungen unter Einbezug aller Muskeln, einschließlich der Stimme ;-)
- Partnerübungen und abschließende Entspannung.
- Die Kursstunden bauen aufeinander auf.

**Anmeldeformular Rückbildungsgymnastik nächste Seite.**

**Der Hebammenbereitschaftsdienst (siehe unten) hat die Nummer  
01575 2704394**

Christine Koch [www.chriskoherlangen.de](http://www.chriskoherlangen.de) eMail: [chrskch@ymail.com](mailto:chrskch@ymail.com) 09131/16504

Bis auf Weiteres ist bei Chris Koch keine Geburtsvorbereitung und keine Wochenbettbetreuung möglich.

## **Anmeldung zur Rückbildungsgymnastik ohne Baby**

7x mittwochs 16:50 – 18:16 Uhr **bitte ankreuzen:**  ab 13.3.2019  ab 11.9.2019

Name, Vorname .....wievieltes Kind:.....  
Geburtsdatum/Mutter .....errechneter Entbindungstermin.....Geburtstag/Baby.....  
Straße..... ggf. Name des Babys.....  
PLZ.....Ort.....  
Krankenkasse.....Kassennummer.....Versicherungsnummer.....  
Telefon.....Handy.....  
eMail.....Name und Alter der Geschwisterkinder.....

### **Einverständniserklärung:**

Ich bin damit einverstanden, dass die abrechnungsrelevanten Daten an die Abrechnungszentrale für Hebammen – AZH- weitergeleitet werden.

Ort, Datum..... Unterschrift.....

**unten bitte die zweite und dritte Unterschrift leisten, sonst ist die Anmeldung unvollständig.**

Die Kursplätze werden in Reihenfolge der Anmeldung und vorbehaltlich freier Plätze vergeben. Wenn Sie sich für den Rückbildungskurs oben anmelden, können Sie "Warteliste" auf der Anmeldung vermerken, falls Sie an einem früheren Kurs interessiert sind. Falls Sie einen anderen Kurs finden, vergessen Sie bitte nicht, sich rechtzeitig, d.h. 28. Tage vor Kursbeginn, abzumelden.

**Teilnahmebedingungen:** Privat Versicherte zahlen die Gebühren für den gesamten Kurs selbst. Die Hebamme behält Ihren Gebührenanspruch auch dann, wenn einzelne Stunden versäumt werden, unabhängig vom Grund der Versäumnis, da die Kursstunden aufeinander aufbauen und keine Teilnehmerinnen nachrücken können. Eine Rechnung erhalten Sie am Ende des Kurses. Je nach abgeschlossenem Tarif übernimmt die private Versicherung die Kosten - oder nicht.

Bitte bei Ihrer Kasse nachfragen. Bei gesetzlich versicherten Frauen wird die Kursgebühr für Stunden, an denen teilgenommen wurde, direkt mit der Kasse abgerechnet. Versäumte Stunden müssen von der Teilnehmerin selbst bezahlt werden bzw. werden privat in Rechnung gestellt, da die Kursstunden aufeinander aufbauen und keine Teilnehmerinnen nachrücken können - der Grund der Versäumnis ist dabei unerheblich.

Privat und Kasse: Damit die Versicherung die Kosten übernimmt, muss der Kurs innerhalb von neun Monaten nach der Geburt des Babys abgeschlossen werden. Die Kosten für 10 Zeitstunden werden ggf. einmal nach jeder Geburt übernommen, weitere Stunden müssen selbst bezahlt werden. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Haftung nur bei Vorsatz oder Fahrlässigkeit der Kursleitung, - keine Haftung für Unfälle auf dem Weg vom oder zum Kursort. Keine Haftung bei der Umsetzung von Empfehlungen.

Einwendungen meines Arztes bezüglich meiner Teilnahme bestehen nicht. Im gedruckten Schriftteil dieser Anmeldung wurden durch mich keine Änderungen vorgenommen. **Ich bin damit einverstanden, dass meine Emailadresse in der Kursrundmail für alle Kursteilnehmerinnen sichtbar ist.**

**Hiermit melde ich mich verbindlich an zum oben genannten Rückbildungsgymnastikkurs.**

**Mit den Teilnahmebedingungen bin ich einverstanden.**

Ort, Datum..... Unterschrift der Frau .....

### **bitte noch ganz unten unterschreiben für das Einverständnis zur Rücktritt und Kündigungsregelung:**

Eine Umbuchung in einen früher oder später beginnenden Kurs bei Chris Koch ist im Rahmen freier Plätze bzw. bis 20 Tage vor Kursbeginn ohne Zusatzkosten möglich.

Bei regulärer Teilnahme kann der Rückbildungskurs mit der gesetzlichen Kasse (sowie bei entsprechend abgeschlossenem Tarif auch mit der privaten Krankenkasse) abgerechnet werden. Die Teilnehmerin akzeptiert mit ihrer Unterschrift, dass eine Kündigung, - auch eine vorzeitige sowie eine außerordentliche Kündigung des laufenden Kurses – von ihrer Seite ausgeschlossen ist, da die Kursstunden aufeinander aufbauen. Die gesamte Kursgebühr muss privat gezahlt werden (EUR 140,-) bei Rücktritt ab 14 Tage vor Kursbeginn, Bei Rücktritt vom Kurs ab 28 bis 15 Tage vor Kursbeginn werden 50 % des Kursbeitrags privat in Rechnung gestellt, es sei denn es besteht eine Warteliste und der Kursplatz kann anderweitig besetzt werden. Der Rücktrittsgrund ist dabei jeweils unerheblich. Das Recht auf vorzeitige und auf außerordentliche Kündigung wird ausdrücklich abbedungen. Ist der Kurs ausgebucht und der Kursplatz kann anderweitig vergeben werden, fällt eine Bearbeitungsgebühr von EUR 20,- an. Falls der Kurs seitens der Kursleitung nicht stattfinden kann, werden bereits bezahlte Beträge zurück erstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Ort, Datum..... Unterschrift.....

Oben bitte die 1. und 2. Unterschrift leisten. Anmeldung bitte zurücksenden an: Christine Koch  
Rheinstraße 14, 91052 Erlangen, (Achtung Postadresse ist nicht Kursort) Telefon 16504 chrskch@ymail.com

## **Sie haben keine Hebamme gefunden und brauchen Beratung oder Hausbesuch?**

**Der Hebammenbereitschaftsdienst** hat die Nummer  
**01575 2704394**

Bitte sprechen Sie am Vortag oder am selben Tag bis 8:30 Uhr für telefonische Beratung oder einen Wochenbett - Hausbesuch\* aufs Band. Sie werden zurückgerufen.

Sollte ein Hausbesuch nicht möglich sein oder der Rückruf der Hebamme länger dauern als erwartet, müssen Sie selbst einen Arzt aufsuchen, wenn Sie medizinische Hilfe brauchen.

Die Klinik erreichen Sie unter 09131 85-34900.

Der ärztliche Bereitschaftsdienst hat die Nummer 116117.

In Notfällen wählen Sie 112.

## ***You have not found a personal midwife yet and you need a midwife´s advice in pregnancy or after birth?***

***Midwife service – please call 01575 2704394***

*before 8:30 a.m. and talk on the voice mailbox. Midwife will call back and if necessary visit you at home\**

*If the recall takes longer than expected: In urgent need of medical help call the doctor service 116117 or the hospital 09131 85-34900.*

*In emergency call 112.*

### **\*Hausbesuche sind an drei Tagen die Woche möglich im Umkreis**

Erlangen Zentrum bis einschließlich

Heroldsbach, Zeckern, Röttenbach, Niederlindach,

Hannberg, Großenseebach, Herzogenaaurach, Hüttendorf, Großgründlach, Kalchreuth,

Kleinsendelbach, Neunkirchen,

Hetzles, Effeltrich, Kersbach, Hausen.

*\*Home visits and advice are covered by the normal insurance. The midwife service offers home visits three days a week from Center of Erlangen up to a radius and including the localities mentioned above.*

**Näheres erfahren Sie, wenn Sie den Ansagetext abhören.**

**AUSGEBUCHTE KURSE, hier KEINE ANMELDUNG mehr MÖGLICH :**

Montag	Dienstag	Mittwoch und Donnerstag
<p><b>Yoga für Schwangere</b>  <b>6x 90 min 19:00-20:30 Uhr</b>  <b>ab 4.6. 2018 EUR 96,-</b>  4.6., 11.6., 18.6., 25.6., 2.7., 9.7.  <b>stundenweise EUR 17,-</b></p> <p>10x <b>Yoga</b> nur für  MitarbeiterInnen der Universität  Erlangen (Anmeldung und  Kursort über Unisport)  Ab 9.4.18</p> <p>10 x <b>Yoga für Schwangere</b></p> <p>10x 90 min montags  <b>10x 9.4. bis 4.7. EUR 160,-</b>  <b>nicht am 16.5., 23.5.,30.5.</b></p> <p>10 x <b>Yoga</b> nur für MitarbeiterInnen der  Universität Erlangen (Anmeldung und  Kursort über Unisport)  ab 9.4.18 17:00 Uhr,  <b>nicht am 21.5., 28.5.</b></p> <p>Yoga für Schwangere  10x 90 min 18:30-20:00 Uhr  ab 17.9. 2018  5x EUR 80,-  10x EUR 160,-  Termine: 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10.,  22.10., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. nicht am  29.10. und nicht 5.11.</p>	<p><b>Yoga für Frauen ab 25.9.2018</b>  Termine: 25.9., 2.10., 23.10.,  6.11., 13.11., 20.11., 27.11.,  4.12., 11.12., (18.12.)  <b>nicht am 9.10. wahrscheinlich</b>  <b>nicht 16.10., nicht am 30.10.</b></p> <p><b>Rückbildungsgymnastik</b>  <b>Fortsetzung alter Kurs</b>  <b>weiter ab 18.9. 16:50 Ende</b>  <b>9.10.</b></p> <p><b>Yoga für Frauen</b>  10x 90 min dienstags  Dienstag 18:30 - 20:00Uhr  19.6., 26.6., 3.7., (10.7. fällt  aus) letzter Termin:17.7.</p> <p>wie gehabt: 18:00 bis 19:30:  10.4., 17.4., 24.4., 8.5., 5.6.,  12.6.,kein Kurstermin in den  Schulferien, und nicht am 15.5.</p> <p><b>nicht am 9.10.</b>  <b>wahrscheinlich nicht</b>  <b>16.10., nicht am 30.10.</b>  <b>wie gehabt: 18:00 bis 19:30:</b>  10.4., 17.4., 24.4., 8.5., 5.6.,  12.6.,kein Kurstermin in den  Schulferien, und nicht am 15.5.  NEU : Dienstag 18:30 - 20:00Uhr  <b>19.6., 26.6., 3.7., 17.7.2018</b></p> <p><b>Rückbildungsgymnastik</b>  <b>ohne Baby</b>  <b>7x 86 min 16:50 – 18:16 Uhr</b>  10.7., 17.7., 24.7., 11.9.fällt aus, 18.9., 25.9., 2.10.  9.10.</p> <p><b>Di Rückbildungsgymnastik</b>  <b>ohne Baby</b>  <b>Die Termine: Di 10.4., Di17.4., Di24.4.,</b>  <b>Mi 2.5., Di8.5., Di 5.6., Di 12.6.</b>  <b>16:20 Uhr</b></p> <p><b>10 x</b></p> <p>10x Yoga 18:30 Uhr BELEGT  9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 20.2.,  27.2., 6.3., 13.3., 20.3.2018</p>	<p>7x 86 min 16:50-18:16 Uhr  Belegt: Beginn <b>16.1.2019</b> Belegt.  Termine: 16.1,23.1.,30.1.,6.2.,13.2.,20.2.,13.3.</p> <p>Rückbildungsgymnastik  ohne Baby  <b>belegt.</b>  7x 86 min 16:50 – 18:16 Uhr  7.11., 14.11., 28.11., 5.12.,12.12., 19.12.2018,  9.1.2019</p> <p><b>Rückbildungsgymnastik</b>  <b>BELEGT Ab 31.1.18</b>  17:20 Uhr – 18:46Uhr  7x - <b>ohne</b> Baby  31.1.18, 7.2., 21.1., 21.2., 28.2.,  7.3., 14.3., 2018</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Donnerstag 16:00-17:30 Uhr  Yoga International School  Do Yoga - TK Maßnahme ab  25.1., 1.2., 22.2.,1.3., 8.3.,15.3.  6x 16:00-17:30 Uhr</p> </div>

in dieser Tabelle finden Sie die AUSGEBUCHTEN KURSEN, hier ist KEINE ANMELDUNG mehr MÖGLICH. Aktuelle Kurse finden Sie oben.

**Akupunktur**

**Reflexzonentherapie am Fuß**

Christine Koch



Hebamme, Gesundheitspädagogin FH, Psychotherapie HPG  
Rheinstr. 14, 91052 Erlangen  
Telefon: 09131/16504  
eMail: chrskch@ymail.com  
[www.chriskocherlangen.de](http://www.chriskocherlangen.de)

**Kursort:** Bürgertreff "die Villa"(Buslinien 294, 285, 284 „Am Färberhof“)

Äußere Brucker Str. 49, 91052 Erlangen, Hintereingang.

Die erste (Hintereingangs-)Tür führt direkt zum Treppenhaus - die zweite (Hintereingangs-)Tür führt direkt zum Aufzug. Kinderwagen können mit hoch genommen werden oder im Unterstand hinter der Villa abgestellt werden. Hier empfiehlt sich evtl. ein Fahrradschloss .

Der **Bewegungsraum ist im 1. Stock.**

Bitte bequeme Kleidung mitbringen. (Gymnastikhose, Stoppersocken, - keine Jeans)

**Matten etc. sind vorhanden.**

**Geburtsvorbereitung** für Paare\* am Wochenende ENTFÄLLT BIS AUF WEITERES

... Diese drei Termine gehören zusammen.

Samstag bzw. Sonntag jeweils von 9-13 Uhr

Geburtsvorbereitung umfasst Gespräche, Information und Übungen rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Kind.

Praktische Tipps für die Geburt, Massage, Atem- und Entspannungsübungen, Körperwahrnehmungsübungen, das Erlernen der

Gebärstellungen, Unterstützung durch den Partner. Wochenbett und Stillzeit werden angesprochen. Weitere

Themen können sein: Wahl des Geburtsortes, Kliniksituation, ambulante Geburt, Kaiserschnitt, Möglichkeiten der Schmerzerleichterung, naturheilkundliche Unterstützung.

\* Einzelpersonen nach Absprache

Kosten für den Partner: EUR 150,-. Prinzipiell kann der Kurs nur mit Partner und nur im Ganzen gebucht werden. Ausnahmen sind erst ab dem Zeitpunkt (in der Regel drei Wochen vor Kursbeginn) möglich, ab dem mindestens 4 Paare verbindlich angemeldet sind. Die Plätze werden in erster Linie an Paare vergeben, die den Kurs im Ganzen belegen.

die Schwangere kann sich ab sofort auch alleine anmelden. Wenn es Dein erstes Baby ist, wäre es sinnvoll, wenn der Partner wenigstens am 27.5. von 11-13 Uhr dabei wäre (EUR 25,-).

*Anmeldeformular Geburtsvorbereitung für Paare siehe nächste Seite*

Christine Koch [www.chriskocherlangen.de](http://www.chriskocherlangen.de) eMail: [chrskch@ymail.com](mailto:chrskch@ymail.com) 09131/16504

**Anmeldung zum Geburtsvorbereitungskurs für Paare am Wochenende bei Chris Koch**

**Beginn ...ENTFÄLLT BIS AUF WEITERES** Diese drei Termine gehören zusammen.

**KEINE ANMELDUNG MÖGLICH**

Name, Vorname der Frau .....Geburtsdatum der Frau.....  
Straße.....PLZ.....Ort.....  
Krankenkasse.....Kassennummer.....Versicherungsnummer der Frau.....  
Telefon.....**Errechneter Entbindungstermin:**.....  
eMail.....Mobilnummer.....

Name des Partners.....Mobilnummer des Partners.....

wieviertes Kind .....ggf. Name und Alter der Geschwisterkinder.....

Insgesamt sind für die Frauen 3 Unterschriften nötig, (Männer:2) die erste ist für die **Einverständniserklärung:**

Ich bin damit einverstanden, dass die abrechnungsrelevanten Daten an die Abrechnungszentrale für

Hebammen/AZH- weitergeleitet werden. **Unterschrift der Frau**.....

**Teilnahmebedingungen**Die Kosten für die Schwangere können mit der Kasse abgerechnet werden, einmal pro Frau und je Schwangerschaft; insgesamt höchstens 14 Zeitstunden (wenn privat versichert, je nach Vertrag - bitte bei der Kasse nachfragen). Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse einmal pro Frau und je Schwangerschaft. **Die Stunden, an denen teilgenommen wurde, können mit der Kasse abgerechnet werden; einmal pro Frau und nach jeder Geburt. Stunden, an denen nicht teilgenommen wurden, müssen selbst bezahlt werden.** Mit der Anmeldung akzeptieren Sie, dass mehr als 14 Zeitstunden pro Geburt sowie versäumte Kursstunden privat in Rechnung gestellt werden. Der Grund der Versäumnis ist dabei unerheblich. Bei gesetzlich versicherten Frauen wird die Kursgebühr für Stunden, an denen teilgenommen wurde, direkt mit der Kasse abgerechnet. Stunden, die über die 14 von der Kasse bezahlten Stunden hinaus gehen und versäumte Stunden werden der Teilnehmerin privat in Rechnung gestellt, dabei ist der Grund der Versäumnis unerheblich. **Privatversicherte und Partner zahlen die Gebühren für den gesamten Kurs selbst. Die Hebamme behält Ihren Gebührenanspruch auch dann, wenn einzelne Stunden versäumt werden, unabhängig vom Grund der Versäumnis.** Die privat versicherte Schwangere erhält eine Privatrechnung nach Kursende. Je nach abgeschlossenem Tarif übernimmt die private Versicherung die Kosten – oder nicht. Bitte bei Ihrer Kasse nachfragen. Meine Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Keine Haftung der Kursleitung für Unfälle von und zum Kursort und keine Haftung bei Umsetzung von Empfehlungen. Im gedruckten Schrifteil dieser Anmeldung wurden durch mich keine Änderungen vorgenommen.

**Die Kursgebühr für den Partner von EUR 150,-**

überweisen wir ohne Abzug 14 Tage vor Kursbeginn  zahlen wir bar am 1. Kurstag  
**Hiermit melde ich mich /melden wir uns / an zum Geburtsvorbereitungskurs bei Chris Koch**

**Mit den Teilnahmebedingungen bin ich/sind wir einverstanden.**

Ort, Datum..... Unterschrift der Frau .....

Ort, Datum..... Unterschrift des Partners.....

**Unten bitte die 3. Unterschrift leisten. Sonst ist die Anmeldung ungültig.**

Ihre zweite Unterschrift gilt für die Rücktritts- und Kündigungsvereinbarung.

**Rücktritt und Kündigung:**

Ich akzeptiere, dass eine vorzeitige sowie eine außerordentliche Kündigung des laufenden Kurses von meiner Seite ausgeschlossen ist, egal aus welchem Grund. Das Recht auf vorzeitige und außerordentliche Kündigung wird ausdrücklich abbedungen. Der Kurs kann nur im Ganzen gebucht und während des laufenden Kurses nicht gekündigt werden. Die gesamte Kursgebühr EUR 150 für den Partner , EUR 85,- für die Schwangere muss privat gezahlt werden bei Rücktritt ab 7 Tage vor Kursbeginn. Bei Rücktritt vom Kurs ab 27 bis 7 Tage vor Kursbeginn werden 50 % der Kurskosten für Frau und Partner privat in Rechnung gestellt, es sei denn, es besteht eine Warteliste und der Kursplatz kann anderweitig vergeben werden. In diesem Fall wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von EUR 40,- fällig. Falls der Kurs seitens der Kursleitung nicht stattfinden kann, werden bereits bezahlte Beträge zurück erstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Diese Rücktritts- und Kündigungsvereinbarungen habe ich gelesen und akzeptiere sie.

Ort, Datum..... Unterschrift der Frau .....

Ort, Datum..... Unterschrift des Partners.....

bitte zurücksenden an: Christine Koch, Rheinstraße 14, 91052 Erlangen, (Achtung Postadresse ist nicht Kursort) [chrskch@gmail.com](mailto:chrskch@gmail.com) 09131 16504