



Oelbergstraße 121 | 53639 Königswinter

**TELEFON** 02244 82679  
**MOBIL** 0151 42308080  
**FAX** 03222 7171101 (E-Post Fax)  
**E-MAIL** info@hebamme-koenigswinter.de  
**INTERNET** www.hebamme-koenigswinter.de

Die ausgefüllte Anmeldung können Sie mir einfach per E-Mail, Fax oder Post zurücksenden.

# ANMELDUNG ZUM WALKINGKURS MIT BABY IM TRAGETUCH

Termine: Je Kurs 5 x 75 Minuten, immer montags (an Feiertagen und in den Schulferien findet kein Kurs statt).

Bitte Startdatum und Uhrzeiten telefonisch bei mir erfragen.

Treffpunkt ist die Villa Kunterbunt, Falkensteiner Gässchen 13, 53639 Königswinter (OT Ittenbach).

Vorname

Nachname

Straße

Ort

PLZ

Telefon

E-Mail

## Informationen zum Kurs

In der schönen Natur des Siebengebirges gönnen wir uns eine Auszeit vom Alltag. Gemeinsam mit anderen Müttern trainieren wir unsere Ausdauer und Kraft. Unsere Babys können währenddessen die Natur in direkter Anbindung zu unserem Körper erfahren. Walking ist ein sanfter Wohlfühlspor und Ganzkörpertraining und somit das ideale Bewegungskonzept für Mütter mit ihrem Baby. Durch den Einsatz von Schwunghanteln werden zusätzlich zur Beinmuskulatur auch die Arm- und Schultermuskeln beansprucht. Walking trainiert ca. 90% aller Muskeln und unterstützt die Rückbildung.

**Ich empfehle Ihnen, vorher einen abgeschlossenen Rückbildungskurs im Wochenbett absolviert zu haben.**

**Wenn Sie sich verbindlich zum dem oben gewählten Walkingkurs anmelden möchten, überweisen Sie bitte die Kursgebühr in Höhe von 55 € mit dem Betreff: „Ihr Name und Kursbeginn“, auf das folgende Konto:**

Kontoinhaberin: Karola Wehler  
Bank: Kreissparkasse Köln  
IBAN: DE40 3705 0299 0161 0137 76  
BIC: COKSDE33