



RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Mit Rückbildung wird der Körper sanft wieder gestärkt und ein neues Körpergefühl aufgebaut. Die Beckenbodenmuskulatur wird gezielt trainiert sowie Bauch- und Rumpfmuskeln gekräftigt. Die Rückbildung eignet sich ab 6-8 Wochen nach der Geburt.

Kursleitung	Ort	Tag	Zeit	Kosten
Manisha Braun	Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen	Montag	19.45 – 20.45	Fr. 15 pro Stunde (Einwohnerinnen Illnau-Effretikon / Lindau) Fr. 17 pro Stunde (Auswärtige Kursteilnehmerinnen)

KURSBEDINGUNGEN

Anmeldung	– Telefonisch bei Manisha Braun unter 079 679 21 68 – Die telefonische Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung des Kursgeldes. – Es erfolgt keine schriftliche Rückbestätigung der Anmeldung.
Abmeldung / Abwesenheit	– Bei Nichterscheinen oder bei kurzfristiger Abmeldung (weniger als 4 Stunden vor Beginn der Lektion) wird die Lektion dem Abo abgezogen. – Bei Abmeldung aus gesundheitlichen Gründen ab einer Abwesenheitsdauer von vier Wochen und gegen Vorlage eines Arztzeugnisses, verlängert sich das Abo um die Anzahl verpasster Lektionen. – Eine Abmeldung bis zu zwei Wochen vor dem vereinbarten Eintrittsdatum ist ohne Kostenfolge möglich. Danach resp. bei Nichtantreten des Kurses ist der ganze Kursbetrag geschuldet. – Bei Abwesenheit bzw. Krankheit der Kursleiterin verlängert sich das Abo um die Dauer der Abwesenheit. – Die Kursleiterin gibt ihre Ferienabwesenheiten den Kursteilnehmerinnen frühzeitig bekannt.
Kursdurchführung	Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
Kursabo	– Das 5-er Abo ist 8 Wochen und das 10-er Abo ist 13 Wochen ab vorgängig abgemachtem Eintrittsdatum gültig. – Das Abo ist nicht übertragbar.
Rückerstattung	Eine Rückerstattung des Kursgeldes ist nicht möglich.
Zahlungsbedingungen	Die Kurskosten werden innerhalb von zwei Monaten nach Anmeldung von der Stadt Illnau-Effretikon in Rechnung gestellt.
Haftung/Versicherung	– Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. – Für Unfälle, Verletzungen oder Schäden während des Unterrichts wird keine Haftung übernommen. – Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. – Für Diebstahl oder Verlust von persönlichen Gegenständen wird keine Haftung übernommen.