

4

FIT BY
Caro



**Punkte, die wir vor
dem Start des Online
Prävention Becken
Trainings überprüfen**

Punkt 1

Geduld :)

Teilnahmeberechtigt sind Mütter, die mindestens **sechs Wochen** nach der Geburt ihres Kindes gewartet haben und keine Komplikationen während der Geburt hatten. Es wird empfohlen, vor der Teilnahme am Kurs einen Arzt zu konsultieren.

Punkt 2

Fokus <3

Der Kurs umfasst **10** Termine.

Die wöchentliche Teilnahme an allen IST
essenziell, um den vollen Nutzen aus
meinem Online-Kurs zu ziehen.

Punkt 3

GKV-Bescheinigung

Die Kursgebühr ist im Voraus zu entrichten und ist erstattungsfähig. Die dafür notwendige Bescheinigung erhältst du bei Abschluss deiner letzten Kursstunde.

Punkt 4

Mach´ s dir bequem

Achte vor dem Start deiner Online-Kursreihe auf bequeme Kleidung und geeignetes Schuhwerk. Mit einem Handtuch und einer Wasserflasche bist du bereits ideal ausgerüstet!

*Viel Spaß beim
Training wünscht dir*

FIT BY
Caro



Seit 2014: Sport und Gmynastiklehrerin
Seit 2019: Zertifizierte Prä & Postnatal Trainerin

FITBYCARO.DE