

# Familienzentrum Pfungstadt

## Teilnahmebedingungen

- 1. Verantwortlich für die Durchführung:**  
Verantwortlich für die Durchführung der Veranstaltung „Schwangerschaftsyoga“ ist die Stadt Pfungstadt, Abteilung Kinder- und Jugendförderung - Stadtteile, Freiherr-vom-Stein-Str. 8, 64319 Pfungstadt, Tel: 06157/988 1601, Email: matthias.hirt@pfungstadt.de.
- 2. Kursleitung:**  
Anja Schöne, Yogalehrerin und Achtsamkeitstrainerin.
- 3. Teilnehmer:**  
Frauen in der Schwangerschaft
- 4. Veranstaltungsort:**  
Bürgerheim Eschollbrücken
- 5. Kosten:**  
Freitagnachmittag (8 Einheiten á 75 Minuten) 92,- €
- 6. Rückerstattung der Teilnahmegebühr:**  
Rückerstattung der Teilnahmegebühr erfolgt nur durch eine Nachrückerin.
- 7. Platzvergabe:**  
Mit dem Erwerb der 8er-Karte ist die Teilnahme gesichert. Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs auf 8 Personen beschränkt.
- 8. Haftung:**  
Wir übernehmen keinerlei Haftung bei Unfall, Diebstahl oder Sachschaden während der Teilnahme an unserer Veranstaltung.
- 9. Bestätigung:**  
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wir melden uns nur, wenn der Kurs belegt ist, verschoben werden muss oder ausfällt.



Kursanmeldung 2022



## Schwangerschaftsyoga

Bürgerheim Eschollbrücken  
Freiherr-vom-Stein-Str. 8  
Pfungstadt-Eschollbrücken



## **Schwangerschaftsyoga:**

- ❖ schwangerschaftstypische Beschwerdebilder können gelindert werden,
- ❖ die (Ver-)Bindung zum Baby wird genährt und gestärkt,
- ❖ ist eine ergänzende Vorbereitung für die Geburt.

Es geht nicht darum, besonders flexibel und kräftig zu werden, sondern darum, den Körper sanft und im Rhythmus des Atems zu mobilisieren und zu stabilisieren.

Mit einer regelmäßigen Übungspraxis kannst du weiterhin aktiv bleiben und ein wohlwollendes Körperbewusstsein fördern. Speziell auf die Schwangerschaft abgestimmte Yogaeinheiten sollen dir die Umstellung auf die neue Situation erleichtern.

## **Kosten:**

Freitagnachmittag (8 Einheiten á 75 Min.) 92,- €

Die Anmeldung bitte im Familienzentrum Pfungstadt abgeben.

## **Equipment:**

- ❖ Bequeme Kleidung, die volle Bewegungsfreiheit ermöglicht
- ❖ Yogamatte
- ❖ Ggf. Polster/ Sitzkissen oder eine kleine Decke
- ❖ Warme Socken für die Endentspannung

Die Veranstaltungen finden unter den aktuell geltenden Corona-Maßnahmen statt.

Weitere Infos bei Matthias Hirt, Tel. 06157 9881601,  
matthias.hirt@pfungstadt.de, [www.familienzentrum-pfungstadt.de](http://www.familienzentrum-pfungstadt.de)

## **Anmeldung**

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs  
„Schwangerschaftsyoga“ zu folgenden Terminen an:

Freitags, 14.30 Uhr – 15.45 Uhr:

01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08., 19.08.2022

---

Name, Vorname, Geburtsdatum

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

Telefonnummer

---

E-Mail

---

Voraussichtlicher Geburtstermin

Umseitige Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiere diese.

---

Ort, Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen, die eines Erziehungsberechtigten)

