

# Infoblatt Yoga für Schwangere



## Wichtige Infos:

### Abo

- Mit dem 8-er Abo kannst du flexibel deine Stunden buchen. Das Abo ist 4 Monate gültig und kann auch für die Rückbildung (wir unterbrechen das Abo für 8 Wochen) verwendet werden.
- Solltest du längere Zeit liegen oder dich schonen müssen, so können wir dein Abo unterbrechen, bitte melde dich bei uns.
- Buche deine Stunden über die Webseite mit dem Online Buchungssystem [MINDBODY](#).
- Buchungen können bis 24 h vorher kostenlos storniert werden, danach wird die Lektion dem Abo abgebucht.
- Die Platzzahl ist auf 12 oder 16 Teilnehmerinnen beschränkt (je nach Kursraum).
- Es wird automatisch eine Warteliste geführt, wenn ein Termin temporär ausgebucht ist. Bei Nachrücken wirst du per E-Mail informiert.

### Mitbringen

- Bitte bringe beim ersten Kursbesuch den ausgefüllten Fragebogen (Seite 2) mit, oder schick ihn per e-mail.
- bequeme Gymnastikkleidung, barfuss oder Socken

### Krankenkasse

- Falls du eine Bestätigung für die Krankenkasse (Zusatzversicherung) benötigst, so findest du auf der Webseite unter Service, Downloads entsprechende Formulare. Bring es einfach ausgefüllt mit und wir unterschreiben und stempeln es.

**Achtung Kursraum: Einige Kurse finden im Kursraum Flor an der Loren-Allee 20 statt, einige bei uns im Haus an der Winterthurerstrasse 18b. Prüfe immer den Kursort.**

### Bankverbindung für Überweisung bambus

Migrosbank, 8610 Uster, Bank Clearing Nr 8401, PC-Konto Migrosbak: 80-533-6  
IBAN CH68 0840 1000 0539 9744 1  
bambus Yoga Pilates GmbH, Winterthurerstr. 18b, 8610 Uster  
TWINT 076 412 65 70



# Fragebogen

## Yoga für Schwangere

**Name:** .....

**Alter:** .....

**Datum Kursstart:** .....

- 1) In welcher SS-Woche bist Du bei Kursbeginn? ....., Geburtstermin: .....
- 2) Ist es die erste Schwangerschaft? Ja  nein   
Ich habe schon ..... (Anzahl) Kinder.
- 3) Hattest oder hast du Beschwerden während der Schwangerschaft?
- 4) Hast du schon Yoga Kurse besucht? Ja  nein   
wenn ja, welche:
- 5) Hast du besondere körperliche Beschwerden (unabhängig von der Schwangerschaft), wie z.B. Gelenk- oder Rückenprobleme?
- 6) Was sind deine Haupteerwartungen an die Yoga-Lektionen?
- 7) Wie bist du auf den Kurs aufmerksam geworden?  
 Webseite  Arzt  Flyer/Karte  pers. Empfehlung  
 anderes:

### Kursbedingungen:

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, Versicherung ist Sache der Teilnehmerin.

Ich anerkenne die Kursbedingungen.

Datum: .....

Unterschrift: .....





bambus Yoga Pilates GmbH, Winterthurerstr. 18b, 8610 Uster, 076 412 65 70  
[www.yogapilates.ch](http://www.yogapilates.ch), [info@yogapilates.ch](mailto:info@yogapilates.ch)