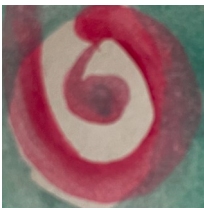


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Ab 11:00 Akupunktur und Einzelarbeit</b>  <b>17:30 Uhr Aufbaukurs Rückbildungsgymnastik mit Yoga postnatal – nach der Rückbildungsgymnastik</b> 10x ab 28.4. 10x ab 22.9.  <b>19:30 Uhr Qigong fortlaufend</b>	<b>17:15 Uhr Rückbildungsgymnastik nach der Geburt– ohne Baby</b> 7 Termine, dienstags ab 29.4.2025 ab 16.9.2025  <b>19:00 Uhr Yoga für Frauen fortlaufend</b>	<b>Ab 15:00 Uhr Akupunktur und Einzelarbeit</b>  <b>Please find below informations in English</b>	<b>Ab 15:00 Uhr Akupunktur und Einzelarbeit</b>  <b>Babymassage</b> <b>Vormerkliste – Email genügt</b>  <b>Schwangerenyoga: Vormerkliste</b>	<b>Info und Anmeldung:</b> <a href="mailto:chriskocherlangen@yahoo.com">chriskocherlangen@yahoo.com</a> oder sms 0176 56874828  <b>Ort für Einzelarbeit:</b> Familienzentrum Wunderwerk Löhestraße 14 91054 Erlangen

**Kursort: Alle Kurse finden statt im „Bürgertreff die Villa“, Äußere Brucker Straße 49, 91052 Erlangen.**



# Unterwegs zu dir selbst

Kurse und Einzeltermine bei Chris Koch: Hebamme, Yoga+Qigonglehrerin, Akupunktur, Fußreflex, HP Psychotherapie.

Körperarbeit, Focusing, Entwicklungspsychologische Beratung, Psychotherapie. Akupunktur und Coaching rund um die Geburt, Reflexzonenarbeit am Fuß nach Hanne Marquardt und Sr. Jubilata.

**Termin buchen** über Email: [chriskocherlangen@yahoo.com](mailto:chriskocherlangen@yahoo.com) oder sms 0176 56874828  
 Please scrawl if you need translation in English or send an sms - I will call back -

**Kurs - ANMELDUNG bitte für jeden Kurs ein extra Formular ausfüllen – Scan oder leserliches Foto per Email genügt.**  
**Für Qigong gibt es einen extra Flyer mit Anmeldeformular zum Download bzw. per Email.**

## Hiermit melde ich mich verbindlich an

**zum Kurs bei Chris Koch. Name des Kurses .....Beginn des Kurses .....**

*Rückbildungsgymnastik wird über die gesetzliche Krankenkasse abgerechnet – Privat Versicherte erhalten für Rückbildungsgymnastik nach Kursende eine Rechnung.*

**Teilnahmebedingungen:** Meine Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. **Keine Teilnahme bei akuten Infekten.** Haftung nur bei Vorsatz oder Fahrlässigkeit der Kursleitung, - keine Haftung für Unfälle auf dem Weg vom oder zum Kursort. Keine Haftung bei der Umsetzung von Empfehlungen.

**Die Widerrufsbelehrung finden Sie, wenn Sie nach unten scrawlen.**

Ich bestätige, dass seitens meines Arztes keine Einwendungen bezüglich meiner Teilnahme bestehen. Im gedruckten Schriftteil dieser Anmeldung wurden durch mich keine Änderungen vorgenommen. Ich bin damit einverstanden, dass meine Emailadresse in der Kursrundmail für alle Kursteilnehmerinnen sichtbar ist. **Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiere sie.**

**Die Kursgebühr von EUR .....**  zahle ich bar am 1. Kurstag  überweise ich ab 14 Tage vor Kursbeginn

Datum.....Unterschrift.....

**Unten bitte die 2. Unterschrift leisten, sonst ist die Anmeldung nicht vollständig.**

Name, Vorname KursteilnehmerIn.....Geburtsdatum .....

ggf. errechneter Entbindungstermin..... ggf. Geburtstag des **Babys**.....

Straße.....ggf. Name des Babys.....

PLZ.....Ort.....

Telefon.....Handy.....

Email.....

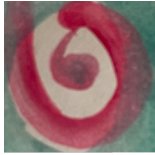
Deine zweite Unterschrift gilt für die **Rücktritts- und Kündigungsvereinbarung:** Bis zum 22. Tag\* vor Kursbeginn ist der Rücktritt kostenfrei. Bei Rücktritt oder Kündigung vom Kurs ab 21 bis 15 Tage\* vor Kursbeginn werden EUR 40,- privat in Rechnung gestellt. Die gesamte Kursgebühr muss privat gezahlt werden bei Rücktritt oder Kündigung ab 14 Tage\* vor Kursbeginn. \*: Es zählen alle Tage, einschließlich Sonn- und Feiertage. Falls der Kurs seitens der Kursleitung nicht stattfinden kann, werden bereits bezahlte Beträge zurück erstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Bei GebV und Rübi erfolgt die Abrechnung regulär über die Krankenkasse, - privat Versicherte erhalten eine Rechnung. **Bei allen Kursen müssen Stunden, an denen nicht teilgenommen wurde, selbst bezahlt werden.\*\*** Ich akzeptiere, dass eine vorzeitige sowie eine außerordentliche Kündigung des laufenden Kurses von meiner Seite ausgeschlossen ist, egal aus welchem Grund. Das Recht auf vorzeitige und außerordentliche Kündigung wird ausdrücklich abbedungen da die Kursstunden aufeinander aufbauen. Umbuchung oder **Rücktritt vom Termin zur Einzelarbeit** muss 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin erfolgen, ansonsten werden EUR 40,- Ausfallsgebühr fällig. **Die Rücktritts- und Kündigungsvereinbarungen akzeptiere ich.** Ich bestätige, dass ich im gedruckten Schriftteil dieser Anmeldung keine Änderungen vorgenommen habe. **Achtung: Postadresse, Kursort und Sprechstundenadresse sind unterschiedlich!**

Ort, Datum.....Unterschrift.....

**Oben bitte die 1. Unterschrift leisten. Anmeldung bitte mailen oder zurücksenden an Postadresse: Chris Koch, Rheinstraße 14, 91052 Erlangen.**

**\*\* EUR 80,- gesetzlich bzw. 120,- privat versichert für Rückbildungsgymnastik 7 Termine; EUR 180,- für Yoga 10 Termine.**

**Chris Koch, Hebamme, Yoga+Qigonglehrerin, Akupunktur, Fußreflex, HP Psychotherapie.**



# Unterwegs zu dir selbst

## Kurs - und Sprechstunden - Information

<b>Ort für Einzeltermine:</b> Familienzentrum Wunderwerk Löhestraße 14 91054 Erlangen	Einzeltermine Mo, Mi, Do, Fr <b>zwischen 11:00 und 19:00</b> <b>Termin buchen</b> über Email oder per Whatsapp, Signal, SMS: 0176 56874828 chriskocherlangen@yahoo.com
---	--

<b>EINZELARBEIT Sonderpreise</b> <b>in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit:</b> Akupunktur EUR 22,- pro Termin; Focusing und Psychotherapie, Körperarbeit und Reflexzonenmassage am Fuß EUR 40,- pro Termin. <b>Die Sonderpreise verstehen sich zusätzlich zu den über die Kasse abrechenbaren Hebammenleistungen. Falls das Kontingent erschöpft ist, gelten die Preise für Psychotherapie bzw. Körperarbeit.</b>	<b>Normalpreise Psychotherapie und Coaching</b> <b>Psychotherapie HPG, Focusing nach Gendlin</b>  <b>Einzelcoaching, Therapie und Hilfe</b> bei Lebenskrisen, Trauer und Niedergeschlagenheit, Erziehungsschwierigkeiten, bei Ängsten, Paarproblemen, Anpassungsschwierigkeiten, nach traumatischer Geburt. <b>Kostenloses kurzes Vorgespräch ca. 20 Minuten.</b>  <b>EUR 80,- pro Termin 50 Minuten, 10er Karte EUR 700,- ; längere Termindauer wird anteilig berechnet (EUR 27,- pro angefangene 20 Minuten). Keine Abrechnung mit der Krankenkasse.</b>
--	---

### KURSE:

<b>Yoga für Frauen*(YF): dienstags 19:00 Uhr -</b> nicht in der Schwangerschaft und erst nach abgeschlossener Rückbildungsgymnastik geeignet. Fortlaufend – Quereinstieg möglich YF 10 x 90 Minuten <input type="checkbox"/> ab 18.2.2025 <input type="checkbox"/> ab 20.5.2025 Kursgebühr EUR 180,- Schupperstunde EUR 10,- wird auf den Kurspreis angerechnet. Nicht in den Schulferien.	<b>Yoga für Frauen</b> 10 x 90 Minuten EUR 180,- Quereinstieg ist möglich.  *Die Yogakurse in Präsenz sind zertifiziert - Sie erhalten am Ende eines Kurses (bei Teilnahme ab 8 Terminen) eine Teilnahmebescheinigung zum Einreichen bei der Krankenkasse, welche einen Teilbetrag (ca. EUR 75,-) erstaten kann.
---	---

<b>Qigong (Qi) Erlangen: montags 19:30 Uhr</b> Kursleitung im Wechsel mit Martin Amendt. Der nächste Kurs mit Chris Koch beginnt am 31.3.25 Schupperstunde EUR 10,- wird angerechnet auf den Kursbeitrag. Nicht in den Schulferien. Quereinstieg möglich.	<b>Qigong</b> Kursbeginn: 13.1. / 31.3. / 7.7.2025 Weitere Qigongkurse bei Martin Amendt: Tel. 0177-9106658 <a href="mailto:info@martin-amendt.de">info@martin-amendt.de</a> Für Qigong - bitte extra Anmeldeformular anfordern bzw. downloaden.
---	---

<b>Yoga für Schwangere *(YSW):</b> 17:00 Uhr– empfohlen ab der 18. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt. Vormerkliste für Beginn September Termin wird noch bekannt gegeben	<b>YSW: Kursgebühr 10 x 90 Minuten EUR 180,- ,</b>  <b>Teilerstattung durch die Krankenkasse möglich (wenn mindestens 8 x teilgenommen) Sprechstundentermin für individuelle Yogaübungen in der Schwangerschaft im Rahmen von „Hilfe bei Beschwerden“ möglich.</b>
---	--

<b>Rückbildungsgymnastik nach der Geburt</b> <b>dienstags 17:15 Uhr</b> <b>7 x 86 Minuten – (Rübi) ** – ohne Baby***</b> <input type="checkbox"/> ab 29.4.2025 <input type="checkbox"/> ab 16.9.2025  *** Babys sind nicht mit im Kursraum. Wenn du eine Betreuungsperson dabei hast, finden wir einen Platz in einem Nebenraum für sie und du kannst zum Stillen gerufen werden.	<b>Rückbildungsgymnastik nach der Geburt</b> Rückbildungsgymnastik beinhaltet Beckenbodenübungen, Bauchmuskelübungen, Entspannungs- und Partnerinnenübungen sowie Ganzkörperübungen. <b>**Abrechnung über die Krankenkasse</b> – privat Versicherte erhalten eine Rechnung – Stunden, an denen nicht teilgenommen wurde, müssen selbst bezahlt werden. <b>Der Kurs muss innerhalb von 9 Monaten nach Geburt des Babys abgeschlossen sein, damit die Kasse die Kosten übernimmt.</b>
---	--

<b>Yoga nach der Geburt = Aufbaukurs</b> <b>Rückbildungsgymnastik – ohne Baby***</b> <b>montags 17:30 Uhr</b> <input type="checkbox"/> 10 x 90 Minuten ab 28.4.2025 <input type="checkbox"/> 10 x 90 Minuten ab 22.9.2025	<b>Yoga nach der Geburt</b> EUR 180,- bei mindestens 8maliger Teilnahme kann der Kurs von der Krankenkasse bezuschusst werden. <b>Vorrangig für Frauen, die vorher bei der Rückbildungsgymnastik bei Chris Koch waren teilgenommen haben.</b>
---	--

**Widerrufsbelehrung für Verbraucherinnen:**

Sie können Ihre Anmeldung bis 22 Tage vor Kursbeginn (Wochenende und Feiertage mitgezählt) des von Ihnen gebuchten Kurses widerrufen. Wenn Sie die Anmeldung zum Kurs widerrufen, werde ich Ihnen Kursgebühr - Zahlungen, die ich von Ihnen ggf. erhalten habe, abzüglich Verwaltungsgebühr zurückzahlen – als Verwaltungsgebühr werden EUR 10,- einbehalten.

**Ausschluss bzw. vorzeitiges Erlöschen des Widerrufsrechts:**

**Falls die Anmeldung innerhalb von 21 Tagen vor Kursbeginn erfolgt, erlischt das Widerrufsrecht vorzeitig. Ab 15 Tage vor Kursbeginn (Wochenende und Feiertage mitgezählt) wird die gesamte Kursgebühr fällig.**

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann können Sie dieses Formular ausgefüllt an mich zurücksenden – Email genügt:

**Muster**

An

Christine Koch

Rheinstraße 14

91052 Erlangen

E-Mail-Adresse: [chriskocherlangen@yahoo.com](mailto:chriskocherlangen@yahoo.com)

Hiermit widerrufe ich .....  
den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Teilnahme an folgendem Kurs: .....

Gebucht am: .....

Ihr Name: .....Geburtsdatum.....

Ihre Anschrift:.....

.....

Datum: .....Unterschrift: ..... (nur bei Mitteilung auf Papier oder als Beispiel für eine Email)

Postnatal gymnastics (Rückbildungsgymnastik / Rübi) includes pelvic floor exercises, abdominal muscle exercises, relaxation and partner exercises as well as whole body exercises. Best for the pelvic floor is to start the class approx. 5 months after giving birth.

Babies are not allowed in the classroom. If you have a caregiver with you, we will find a place for them in a side room and you can be called to breastfeed.

**Course location: " Bürgertreff die Villa",  
Äußere Brucker Straße 49, 91052 Erlangen.**

**The course must be completed within 9 months of the birth of the baby for the health insurance company to cover the costs.**

**Billing via the health insurance company - those with private insurance receive an invoice - lessons that you did not attend must be paid by yourself.**

**The course must be completed within 9 months of the birth of the baby for the health insurance company to cover the costs. \*\*\* Babies are not allowed in the classroom. If you have a caregiver with you, we will find a place for them in a side room and you can be called to breastfeed.**

**Conditions of participation: my participation is at my own risk. No participation in the event of acute infections. Liability only in the event of intent or negligence on the part of the course leader, - no liability for accidents on the way to or from the course location. No liability when implementing recommendations.**

**I confirm that my doctor has no objections to my participation.**

**Your second signature applies to the withdrawal and termination agreement:** Withdrawal is free of charge up to the 22nd day\* before the start of the course. If you withdraw or cancel the course 21 to 15 days\* before the start of the course, EUR 40 will be charged privately. The entire course fee must be paid privately if you withdraw or cancel from 14 days\* before the start of the course. \*: All days count, including Sundays and public holidays. If the course cannot take place due to the course management, amounts already paid will be refunded. Further claims are excluded.

With GebV (antenatal preparation class) and RÜbi (postnatal gymnastics), billing is carried out regularly via the health insurance company - those with private insurance receive an invoice. For all courses, hours not attended must be paid for by yourself. Rebooking or cancellation of the appointment for individual work must be made 24 hours before the agreed appointment, otherwise a cancellation fee of EUR 40 will be due. **\*\* I accept that early or extraordinary termination of the current course is excluded on my part, regardless of the reason. The right to early and extraordinary termination is expressly waived because the course hours build on one another. I accept the withdrawal and termination agreements. I confirm that I have not made any changes to the printed part of this registration.** Attention: Postal address, course location and office hours address are different!

**Yoga:**

**is to be paid by yourself. Some insurances refund a part of the costs if you attended at least 8 classes – you will get a bill for the insurance after the course.**

**Cancellation instructions for consumers taking part in the courses:**

You can cancel your registration up to 22 days before the start of the course (including weekends and public holidays) of the course you have booked. If you cancel your registration for the course, I will refund you the course fee - any payments I may have received from you, less the administration fee - EUR 10 will be retained as the administration fee.

Exclusion or premature expiry of the right of withdrawal:

If registration takes place within 21 days before the start of the course, the right of cancellation expires prematurely.

**From 15 days before the start of the course (including weekends and public holidays), the entire course fee is due.**

If you want to cancel the contract, you can fill out this form and send it to me send back:

**Exemple**

An  
Christine Koch  
Rheinstrasse 14  
91052 Erlangen  
Email address: chriskocherlangen@yahoo.com

I hereby revoke .....  
the contract I have concluded for participation in the following course: .....

Booked on: .....

Your name: .....Date of birth.....

Your Address:.....

Date, signature: .....

(only for notification on paper or as an exemple for an email)

