

Rückbildungskurs

im Familienzentrum, mit Baby

Im Kurs sollen alle Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, Schritt für Schritt wieder gekräftigt werden. Gemeinsam wird der geschwächte Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur trainiert. Euch werden passende Übungen gezeigt und Elisabeth geht auf eure individuellen Fragen ein.

Kursbeginn:
23.01.23

- **Für:** Mütter, ab ca. 6 – 8 Wochen nach der Geburt, Babys können mitgebracht werden
- **Kursleitung:** Elisabeth Fritz (Hebamme)
- **Zeit:** montags 10:00 – 11:30 Uhr
- **Dauer:** 7 Termine, ein aufbauender und in sich geschlossener Kurs
- **Ort:** Familienzentrum Lichterfelde-Süd, Schütte-Lanz-Straße 43, 12209 Berlin
- **Kosten:** Die Kursgebühr für 10 Stunden wird bei lückenloser Teilnahme von der Krankenkasse übernommen, sofern der Kurs 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen ist.

Weitere Informationen und Anmeldung (unbedingt erforderlich) bei:

Conny Weber – familienzentrum-lis@mittelhof.org – 030/75654970

Familienzentrum Lichterfelde-Süd

Schütte-Lanz-Str. 43, 12209 Berlin

030 75654970 | familienzentrum-lis@mittelhof.org



Das Landesprogramm Berliner Familienzentren ist eine Initiative der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie in Kooperation mit den Berliner Jugendämtern. Weitere Informationen finden Sie unter www.berliner-familienzentren.de

GEFÖRDERT DURCH		
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie	BERLIN	