

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK



Sich wohl fühlen und körperlich fit sein, wieder eine gute Körperhaltung ohne Babybauch zu üben, Rückenschmerzen oder verspannte Nackenmuskeln zu lösen, Inkontinenz oder Senkungen vorzubeugen/ entgegenzuwirken sind die wichtigsten Ziele der Rückbildungsgymnastik.

Einen 10stündigen Rückbildungsgymnastikkurs bekommt jede Mutter von ihrer Krankenkasse bezahlt.

Für Mütter mit oder ohne Baby (ab der 10. Woche nach Entbindung)

Wo Villa Folke Bernadotte, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin

Wann jeden Dienstag von 11:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Leitung Christiane Kappeler, Hebamme

Um Anmeldung wird gebeten:

Tel.: 0179/ 379 88 42 oder E-Mail: ckappeler@libero.it