



# Rückbildungskurs

## Für Mamas nach der Geburt

Eingeladen sind alle Frauen ab ca. 6 Wochen nach der Geburt. Neugeborene bis zu einem Alter von 4 Monaten können gerne mitgebracht werden. Was machen wir? Kräftigung des Beckenbodens, Stärkung der schrägen und geraden Bauchmuskulatur, Entspannungsübungen uvm.

### Kurstermine

Der Kurs besteht aus 6 Einheiten.  
06.10. / 13.10. / 20.10. / 03.11. / 10.11. / 24.11.  
Jeweils von 10.00Uhr – 11.30Uhr

### Kursleitung

Hebamme Ute Lossek  
(für Rückfragen: 0171/7602743)

### Veranstaltungsort

Familientreffpunkt/  
Familienstützpunkt Sanderau

### Gesamtkosten

Der Rückbildungskurs wird von der Krankenkasse erstattet. Die Kosten für Ausfallstunden sind selbst zu tragen. Es fallen 10,- € Raumnutzungsgebühr pro Person an. (Bitte in der 1. Stunde mitbringen)

### Anmeldung

info@familientreffpunkt-sanderau.de oder 0931/8804287

### Bitte mitbringen:

Krankenkassenkarte, Kopfkissen, Isomatte, warme Socken und Getränke. Außerdem: 3G-Regel beachten und Nachweis mitbringen!



Zur Website



**Familientreffpunkt/Familienstützpunkt Sanderau**

Friedrich-Spee-Straße 32 | 97072 Würzburg | Telefon: 09 31 / 88 04 - 287  
info@familientreffpunkt-sanderau.de | www.familientreffpunkt-sanderau.de