

Montag 17.00 - 18.15 Uhr

## Rückbildungskurs

8 Abende á 75 Minuten

Stärkung und Festigung der Muskulatur  
nach der Geburt, insbesondere des Beckenbodens

Leitung: Stefanie Sommer – Hebamme UKSH

Anmeldung vor der ersten Teilnahme erforderlich !!!

Anmeldung und Abrechnung mit der Krankenkasse

direkt über Frau Stefanie Sommer Tel. 0451 – 790 72 87

Der Kurs wird von wellcome – Helferinnen begleitet,  
die den Teilnehmerinnen ab 16.45 Uhr ermöglichen

- in Ruhe anzukommen
- sich mit anderen Müttern auszutauschen
- das wellcome-Angebot kennenzulernen

Näheres zu wellcome unter [www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)

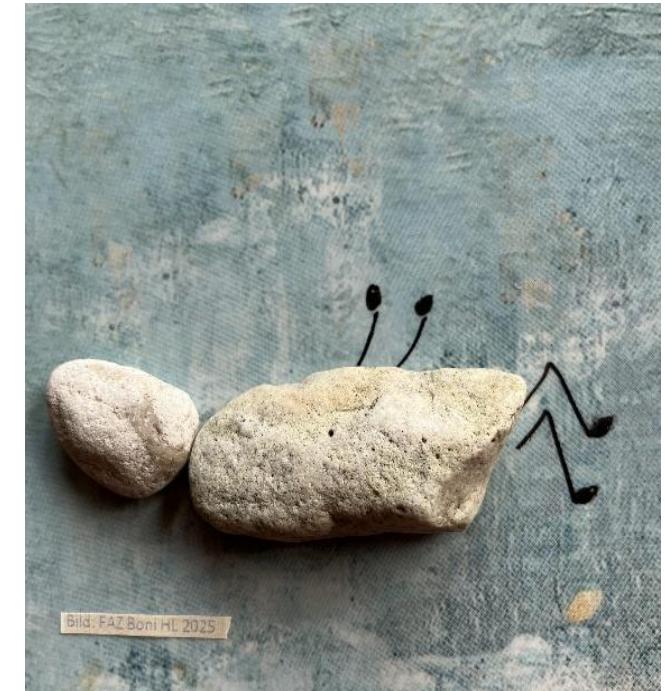


Bild FaZ St. Bonifatius 2025