

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)**

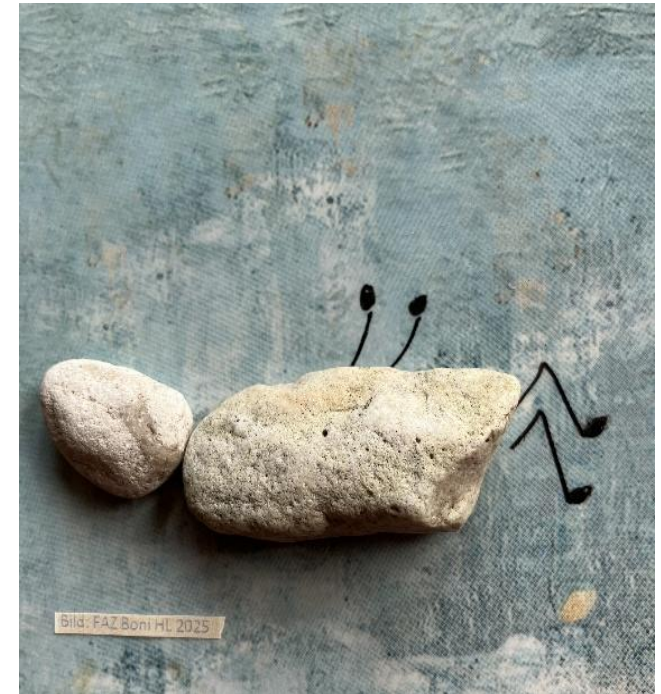


Bild FaZ St. Bonifatius 2025