

Fit nach der Schwangerschaft

Rückbildung mit Nicole Schubert

In diesem Kurs wird die Muskulatur nach der Entbindung intensiv gekräftigt. Bei dem wöchentlichen Training wird der Körper wieder fit und es gibt auch Raum für Fragen rund um das Thema Rückbildung!

Wann?

Immer mittwochs von 11 – 12.30 Uhr

Wo?

Familienzentrum **MOBILE** MGH
Hinter den Ellern 1a, 282309 Bremen



Empfohlen wird der Beginn frühestens 6-8 Wochen nach der Entbindung. Babys dürfen natürlich gern mitgebracht werden.

Anmeldung

Frühberatung im Familienzentrum **MOBILE** MGH

Astrid Lorenz, Tel. 0421 – 361 16603

fruehberatung.hemelingen@afsd.bremen.de

