

# 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 einer wellcome – Helferin begleitet,**

die den Teilnehmerinnen ab 16.15 Uhr ermöglicht

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

und sich auch während des Kurses um ein unruhiges Baby kümmern kann,  
damit Sie sich als Mutter konzentrieren können.

**Termin:** immer am Montag

**Zeit:** 17.00 – 18.15 Uhr

**Ort:** Familienzentrum St. Bonifatius  
Friedenstraße 103a  
23554 Lübeck  
Tel. 0451 - 41706

kita-st.bonifatius@  
katholische-pfarrei-luebeck.de

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