

**Neues Angebot
ab 05.10.2020**



Rückbildung / Beckenbodentraining

am Abend (ohne Kind)

Schwangere und frisch gebackene Mamas aufgepasst:

Ab Oktober gibt es auch im Gaisenhaus Rückbildungskurse bzw. ein Beckenbodentraining! Für Frauen nach der Entbindung ist ein Rückbildungskurs unerlässlich für einen gesunden und gut funktionierenden Beckenboden. **Aber auch alle anderen Frauen, die ihren Beckenboden stärken möchten, sind willkommen!**

Die Physiotherapeutin und qualifizierte Kursleiterin Anke Haase wird anhand gezielter Rückbildungstechniken den Beckenboden kräftigen. Dieser Kurs am Abend findet ohne Babys statt. Bitte sorgt rechtzeitig für eine Betreuung Eures Kindes während der Kurszeiten. Interesse? Dann meldet Euch gleich an, die Plätze sind limitiert!

Gerne kann man sich melden, falls man erst einige Wochen später oder an einem anderen Tag oder Uhrzeit Interesse hat.

Die Krankenkassen übernehmen zurzeit noch keine Kosten von Rückbildungskursen, die von Physiotherapeuten geleitet werden. Bitte trotzdem beantragen. Vielleicht klappt es in ein paar Fällen doch.

Infos und Anmeldung bei: Katharina Ockert,
E-Mail: leitung@gaisenhaus.de, Tel. 0152 5321 4731

Kosten: 112 Euro für einen Block mit 7 Terminen

Beginn: Montag 05.10.2020 **Ende:** 27.11.2020

Uhrzeit: montags von 18:30 bis 19:30 Uhr



**Wann:
7 x wöchentlich
immer montags
18:30 – 19:30 Uhr**

**Beginn:
Mo 05.10.20**

**Wo:
Hornbergstr. 99**

**Anmeldung
erforderlich**

**Teilnahmegebühr:
112 Euro für
7 Termine**

**STADTTEIL- UND
FAMILIENZENTRUM
GAISENHAUS**

Hornbergstr. 99 und 107
70188 Stuttgart

www.gaisenhaus.de

Tel. 0711 9123 5427

Mob. 0152 5321 4731