



NachbarschaftsEtage
Fabrik Osloer Straße e.V.
Osloer Straße 12
13359 Berlin

Telefon: 030 493 90 42
Fax: 030 494 70 27

post@nachbarschaftsetage.de
www.nachbarschaftsetage.de



Rückbildungs- gymnastik

freitags, 12.30 - 14.00 Uhr

Der Kurs hat insgesamt 6 Termine.

Ort:

Fabrik Osloer Straße
Baby- und Bewegungsraum der
NachbarschaftsEtage, Aufgang A, 1. Etage

Der gesamte Körper, speziell Bauch- und Beckenbodenmuskulatur werden in diese Gymnastik einbezogen. Zum Kursinhalt gehören: Atemtechniken, Massage, Spannungs- und Dehnübungen, Entspannung. Babys können mitgebracht werden.

Kostenübernahme durch die Krankenkasse,
5 € Eigenanteil

Kursleiterin: Mudjgan Mansorie

Anmeldung unter Tel.: 030 493 90 42

Bitte bequeme Kleidung, ein Laken/Handtuch
und ein Getränk mitbringen.