



## Rückbildungskurs für Mamas

### Mamas mit Babys von 8 Wochen bis ca. 1 Jahr aufgepasst:

Herzliche Einladung zum **kostenfreien** Rückbildungskurs des Kinder - und Jugendgesundheitsdienstes im Kinder-und Familienzentrum **KinuFa**.

**immer dienstags von 10:00 bis 11:00 Uhr ab 14.4.26**

Den Kurs führt eine Hebamme des KJGD durch und ihr werdet 6 Wochen lang in entspannter Atmosphäre kompetent und herzlich begleitet .

**Termine: 14.04. | 21.04. | 28.04. | 05.05. | 19.05. | 26.05.**

**Wo?** KinuFa Charlottenstr. 3, 10315 Berlin

**Anmeldung bitte bis 10.04.26**

an Mandy Raabe: [mandy-raabe@awo-suedost.de](mailto:mandy-raabe@awo-suedost.de)

Telefon: 0176 60 34 72 12

**Wir haben Platz für 6 - 8 Mamas und freuen uns auf Euch! Kommt gern mit oder ohne Kind.**

