

Insta@familienzentrumwestend



# RÜCK *Für Mamis* BILDUNGS KURS

**Neuer GANZHEITLICHER  
Rückbildungskurs mit EFFEKTIVEN und  
gezielt SPORTLICHEN Übungen**

1h Übungen - 30min. Austausch

**Di, 9:30 - 11Uhr**



**Familienzentrum**  
*im Westend*



Alles rund um die  
Geburt **GEBURTS-  
VORBEREITUNG**

**Di, 9:30 - 11Uhr**

**VON BERATUNG BIS ENTSPANNUNGS-  
UND ATEMÜBUNGEN.** Extra-Angebot für  
Eltern, die ein weiteres Baby erwarten.

*Was braucht unser Baby?*

**WIR** **Di, 9:30 - 11Uhr**

**WERDEN ELTERN**

**VORBEREITUNG, SCHWANGERSCHAFT  
& GEBURT:** Das Angebot eignet sich für die  
ersten 2/3 der Schwangerschaft und geht auf  
entstehende Fragen und Themen ein.

**Familienzentrum**

*im Westend*



Hessisch gefördertes  
Familienzentrum



**familienzentrum-westend.de**

**familienzentrum@jg-ffm.de**

**Westendstr. 21**

**60325 Frankfurt**

**Tel: 069 / 76 80 36-470**

**Mobil: 01578 / 050 84 40**