

ElternTreff im Burgcenter

**Für Eltern mit Babys und Kleinkindern!
Auch werdende Eltern sind bei uns willkommen!
Kommen Sie einfach vorbei!**

**Immer montags organisieren und moderieren
Nagolder Familienbesucherinnen den Elterntreff in Nagold.**

**Wir bieten Ihnen am Montag, 17. Oktober 2022
einen Input Vortrag mit der
Gesundheitstrainerin Elisabeth Galonska
zum Thema „Rückbildung und Beckenboden“**

Schwangerschaft und Geburt schwächen nicht nur die Beckenbodenmuskulatur, sondern sorgen insgesamt für eine instabile und schwache Körpermitte. Eine gute Rückbildung ist daher unabdingbar, wenn Frauen nach der Geburt wieder eine fitte Körpermitte, die Bauchwand Spalte schließen, sowie Inkontinenz, Rückenschmerzen, Atemproblemen oder einer Organsenkung entgegenwirken wollen.

Im Rahmen des Nagolder Elterntreff im Burgcenter findet ein interessanter Input Vortrag zum Thema Rückbildung und Beckenboden statt. Die Referentin Elisabeth Galonska ist selbständige Fitness- und Gesundheitstrainerin in Nagold und betreibt auf dem Eisberg das Studio8. Sie steht im Anschluss des Kurzvortrages noch für Fragen in einer Gesprächsrunde zur Verfügung. Unsere Familienbesucherinnen betreuen in dieser Zeit sehr gerne die kleinen Gäste.

WO
Bürgerzentrum im Burgcenter (1.OG)
WANN
Montags von 09.30 bis 11.00 Uhr

**Kontakt: Stadtverwaltung Nagold
Kinderbüro im Bürgerzentrum, Zwingerweg 3 (Burgcenter 1 OG)
Telefon: (07452) 681 480 / E-Mail: Kinderbuero@Nagold.de**