

**neue Pilates Kurse  
ab 5./7. September**

**für Schwangere**

**für Mamas mit Baby**

**für Alle**



**dienstags 17.30-18.30 Uhr für Schwangere**

**dienstags 19-20 Uhr für Alle**

**donnerstags 9.30-10.30 Uhr für Schwangere**

**donnerstags 11-12 Uhr für Mamas (mit/ohne Baby)**

**in der Hebammenpraxis Zehn Monde,  
Berliner Str. 139, 13467 Berlin-Hermsdorf**

**Kosten: 120€ je Kurs mit 10 Terminen  
(erstattungsfähig von den gesetzlichen Krankenkassen)**

**Information und Anmeldung bei**

**Nadine Hardt**

**Physiotherapeutin**

**nadine.hardt@gmx.de**

**0176 – 61 31 41 84**

**[www.koerper-klang-licht.de](http://www.koerper-klang-licht.de)**

**Kraft und Stabilität von Innen heraus**