

#### **4. Die wichtigsten Anlaufstellen für die „Junge Familie“**

Treffs für Schwangere und werdende Mütter → siehe Kapitel 10.12

##### **4.1 AOK-Kurse für die „Junge Familie“**

Wenn aus einem Paar eine Familie wird, ändert sich vieles. Viele Fragen ohne Antworten. Hier hilft und unterstützt die AOK mit einem umfangreichen Angebot.

Fit nach der Geburt – Rückbildungsgymnastik – Geburtsvorbereitung.

##### **Weitere Kurse:**

Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung

##### **AOK Baden-Württemberg**

Hadwigstr. 17  
78224 Singen

☎ 07731/ 83 93 – 0

☎ 07731/ 83 93 – 33