

## **Kurse in der Schwangerschaft**

### **Fit in der Schwangerschaft / Gymnastik und Entspannung für werdende Mütter**

8mal dienstags von 18<sup>00</sup> bis 19<sup>00</sup>Uhr    Kosten: 50,-€

**Kursbeginn:**    24.10.2017    08.01.2018    05.03.2018

**PreKanga**        **ab Januar 2018**        **8mal von 19.30- 20.30hr**        **Kosten: 85,-€**

Anmeldung unter        **0176/64609808**        oder    eva.k@kangatraining.de

### **Geburtsvorbereitung**        **für Paare und werdende Mütter**

5mal mittwochs von 19<sup>00</sup> bis 21<sup>00</sup>Uhr    Partneranteil: 70,-€

**Kursbeginn:**    15.11.2017    03.01.2018    21.02.2018    09.05.2018

5mal donnerstags von 19<sup>00</sup> bis 21<sup>00</sup>Uhr Partneranteil: 70,-€

**Kursbeginn:**    26.10.2017    01.02.2018    05.04.2018    14.06.2018

### **Am Wochenende**        **Partneranteil: 45,-€**

Freitag 18<sup>00</sup>bis 21<sup>00</sup>Uhr und Samstag 10<sup>00</sup>bis 13<sup>00</sup>Uhr

**Kurse:** 22./23.09.17    10./11.11.17    05./06.01.18    16./17.02.18    16./17.02.18    27./28.04.18    08.06.18

### **Endspurt / Einstimmen auf die Geburt in den letzten 2Monaten der Schwangerschaft**

4mal freitags von 11.00 bis 12.00Uhr        Kosten: 35,-€

**Kurse:** 29.09.2017    10.11.2017    05.01.2018    02.03.2018    13.04.2018

### **Rund ums Baby/ Inforeihe für werdende Eltern**

3mal montags von 19.30 bis 21.00Uhr        Kosten: 30€ pro Person/ 50€Paare

**Kursbeginn:**    18.09.2017    13.11.2017

### **Geschwisterkurs/ für Kinder ab 3Jahre( auf Wunsch auch in Begleitung)**

1mal samstags von 10<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>Uhr        Kosten: 20€ pro Kind

**Kurstermine:**    09.09.2017    25.11.2017

### **Geburtsvorbereitung durch Hypnose/ Termine nach Vereinbarung**

Kosten pro Sitzung ca. 60Min.    35,-€

### **Massage zur Geburtsvorbereitung (ab der 36.SSW) / eine Alternative zur Akupunktur**

Termine nach Vereinbarung

Kosten pro Sitzung ca. 60Min.    35,-€

### **Akupunktur zur Geburtsvorbereitung (ab der 36.SSW bis zur Geburt) Kosten: einmalig 30,-€**

Montags 18.00 bis 18.30Uhr und dienstags 09.30bis 10.30Uhr jeweils in unserer Sprechstunde

### **Energetische Massage für körpl. Und psychisches Wohlbefinden in Schwangerschaft und nach der Geburt**

Termine nach Vereinbarung    Kosten: 35,-€    Dauer: ca. 60Min.

## Kurse nach der Geburt

### Rückbildungsgymnastik / Krankenkassenleistung

8mal von 19.00bis 20.15Uhr

Montags/ Kursbeginn: 08.01.2018 05.03.2018

8mal mittwochs von 9.30bis 10.45Uhr

Kursbeginn: 20.09.2017 22.11.2017 31.01.2018 11.04.2018

8mal freitags von 9.30bis 10.45Uhr

Kursbeginn: 10.11.2017 19.01.2018 16.3.2018

### Kangatraining ab 3.11.2017 8mal von 12.30- 13.30Uhr Kosten: 95,-€

Anmeldung unter **0176/64609808** oder [eva.k@kangatraining.de](mailto:eva.k@kangatraining.de)

### PEKiP Kurse/ in altersgerechten Gruppen

montags/ dienstags/ donnerstags Kosten und Termine bitte erfragen

### Babymassage

**10 mal mittwochs Kosten: 90,-€**

Kurs: 08.11.2017 10.01.2018 9.00 bis 10.30Uhr

**10mal mittwochs Kosten: 90,-€**

Kurs: 29.11.2017 10.30 bis 12.00Uhr

### Babymassage für Väter 2mal samstags von 10.00-11.00Uhr

Termine: bitte anfragen Kosten: 30,-€

### Spielgruppen/ für Kinder ab dem 1.Lebensjahr (in Begleitung eines Elternteils)

Montags, mittwochs, donnerstags, freitags je 90Min. Termine und Kosten bitte erfragen

### Kochkurs/ Babykost selbst gemacht

1mal donnerstags 15.00bis16.30 Kosten: 15,-€

Kurstage: 07.09.2017 30.11.2017

### Babyschwimmen ab dem 4.Lebensmonat Einzelheiten und Anmeldung bei Katrin Domski Tel. 15123

### Energetische Massage für körpl. und psychisches Wohlbefinden in Schwangerschaft und nach der Geburt

Termine nach Vereinbarung Kosten: 35,-€ Dauer: ca. 60Min.

### 1.Hilfe beim Kind jeweils Fr. 18-22Uhr / Sam. 9-13Uhr

17./18.11.2017

Weitere Informationen zu unseren Kursen findet Ihr unter [www.hebammenpraxis-mandala.de](http://www.hebammenpraxis-mandala.de)