

## **Kurse in der Schwangerschaft**

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

8mal montags von 17.45 bis 18.45Uhr Kosten: 50,-€

**Kursbeginn:** 05.03.2018 07.05.2018 09.07.2018

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

Anmeldung unter **0176/64609808** oder [eva.k@kangatraining.de](mailto: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:** 21.02.2018 09.05.2018 04.07.2018 29.08.2018

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

**Kursbeginn:** 01.02.2018 05.04.2018 14.06.2018 23.08.2018

### **Am Wochenende Partneranteil: 50,-€**

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

**Kurse:** 16./17.02.18 07./28.04.18 08./09.06.2018 27./28.07.2018

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

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

**Kurse:** 09.03.2018 13.04.2018 29.06.2018 28.09.2018 23.11.2018

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

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

**Kursbeginn:** 09.04.2018 18.06.2018

### **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:** 07.04.2018 14.07.2018

### **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.

**Die Teilnahme am Kurs ist erst dann sicher, wenn eine schriftliche Anmeldung vorliegt.**

**Anmeldeformulare bekommen Sie im Geburtshaus oder über [www.hebammenpraxis-mandala.de](http://www.hebammenpraxis-mandala.de)**

## Kurse nach der Geburt

### Rückbildungsgymnastik / Krankenkassenleistung

**8mal montags von 19.00 bis 20.15Uhr**

Kursbeginn: 05.03.2018 07.05.2018 09.07.2018

**8mal mittwochs von 9.30bis 10.45Uhr**

Kursbeginn: 11.04.2018 06.06.2018 **von 9.00- 10.15**

**8mal freitags von 9.30bis 10.45Uhr**

Kursbeginn: 16.3.2018 29.06.2018 28.09.2018 23.11.2018 **von 9.00- 10.15**

**Kangatraining freitags 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: 11.04.2018 9.00 bis 10.30Uhr

**10mal mittwochs Kosten: 90,-€**

Kurs: 21.02.2018 10.30 bis 12.00Uhr

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

Termine: bitte erfragen 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: 15.03.2018 17.05.2018 12.07.2018

**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

9./10.03.2018 13./14.04.2018

Die Teilnahme am Kurs ist erst dann sicher, wenn eine schriftliche Anmeldung vorliegt.

Anmeldeformulare bekommen Sie im Geburtshaus oder über [www.hebammenpraxis-mandala.de](http://www.hebammenpraxis-mandala.de)