

## **Kurse in der Schwangerschaft**

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

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

**Kursbeginn:** (Montag) 07.01.2019    14.03.2019    16.05.2019    08.08.2019    10.10.2019    05.12.2019

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

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

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

5mal von 19<sup>oo</sup> bis 21<sup>oo</sup>Uhr      Partneranteil: 80,-€

**Kursbeginn:**    28.08.19    2.10.19    20.11.19      08.01.2020    12.02.2020    18.03.2020

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

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

**Kurse:** 30./31.08.19    11./12.10.19    29./30.11.19      17./18.01.2020

### **Endspurt / Einstimmen auf die Geburt in den letzten 3Monaten der Schwangerschaft**

4mal freitags von 10.30 bis 11.30Uhr      Kosten: 40,-€

**Kurse:** 06.09.2019    08.11.2019    10.01.2020    06.03.2020

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

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

**Kursbeginn:**    16.09.2019    18.11.2019    10.01.2020    06.03.2020

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

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

**Kurstermine:**    25.05.2019    28.09.2019

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

Kosten pro Sitzung ca. 60Min.    40,-€

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

Termine nach Vereinbarung

Kosten pro Sitzung ca. 60Min.    40,-€

### **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: 40,-€    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 donnerstags von 19.00 bis 20.15Uhr**

Kursbeginn: 08.08.2019 10.10.2019 05.12.2019

**8mal mittwochs von 9.00- 10.15**

Kursbeginn: 18.09.2019 20.11.2019

**8mal freitags von 9.00- 10.15**

Kursbeginn: 06.09.2019 08.11.2019

**Kangatraining mittwochs 8mal von 11.30- 12.30Uhr 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 /Entspannung für Mutter und Kind

**10 mal mittwochs Kosten: 90,-€**

Kurs: 04.09.2019 20.11.2019 **9.00 bis 10.30Uhr**

**10mal mittwochs Kosten: 90,-€**

Kurs: 18.09.2019 **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 15.00 bis 16.30 Kosten: 15,-€

Kurstage: 12.09.2019 14.11.2019

**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

11./12.10.2019

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)