

## Kurse in der Schwangerschaft

### Fit in der Schwangerschaft / Prekanga

fällt bis 31.12.coronabedingt aus

dienstags 8mal von 19.30- 20.30hr

#### Kursbeginn:

01.09.2020 4 mal/ 40,-€ 20.10.2020 8 mal/ 80,-€ 12.01.2021 8mal/ 80,-€

### Geburtsvorbereitung für Paare und werdende Mütter

findet statt, je nach Situation online

5mal von 19° bis 21°Uhr Partneranteil: 80,-€ **bitte großes Handtuch pro Person mitbringen**

Kursbeginn: 23.09.20 18.11.2020 13.01.2021 17.02.2021

### Am Wochenende Partneranteil: 50,-€

findet statt, je nach Situation online

Freitag 18°bis 21°Uhr und Samstag 10°bis 13°Uhr

**bitte großes Handtuch pro Person mitbringen**

Kurse: 18./19.9.2020 23./24.10.2020 4./5.12.2020 8./9.01.2021 26./27.02.2021

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

4mal freitags von 11.00 bis 12.00Uhr Kosten: 40,-€ **bitte großes Handtuch mitbringen**

Kurse: 04.12.20 08.01.2021 05.03.2021

### Rund ums Baby/ Inforeihe für werdende Eltern

findet statt, je nach Situation online

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

Kursbeginn: 11.01.2021 08.03.2021 10.05.2021 05.07.2021

### Geburtsvorbereitung durch Hypnose/ Termine nach Vereinbarung

Kosten pro Sitzung ca. 60Min. 40,-€

findet statt

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

Termine nach Vereinbarung

Kosten pro Sitzung ca. 60Min. 40,-€

findet statt

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

Termine nach Vereinbarung Kosten: 40,-€ Dauer: ca. 60Min. **findet statt**

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

fällt bis 31.12.coronabedingt aus

6mal donnerstags von 18.30 bis 20.00Uhr

bitte großes Handtuch mitbringen

Kursbeginn: 07.01.2021

6mal mittwochs von 9.00- 10.30

bitte großes Handtuch mitbringen

Kursbeginn: 06.01.2021

6mal freitags von 9.00- 10.30

bitte großes Handtuch mitbringen

Kursbeginn: 29.01.2021 12.03.2021

### Kangatraining mittwochs 8mal von 11.30- 12.30Uhr Kosten: 95,-€

Kursbeginn: 21.10.2020 (8mal)

13.01.2021 (8mal)

fällt bis 31.12.coronabedingt aus

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

### PEKiP Kurse/ in altersgerechten Gruppen

bitte vormerken lassen

findet statt, je nach Situation online

montags/ dienstags/ donnerstags

Kosten und Termine bitte erfragen

### Babymassage /Entspannung für Mutter und Kind

findet statt, je nach Situation online

10 mal mittwochs Kosten: 90,-€

Kurs: 17.03.2021

9.00 bis 10.30Uhr

10mal mittwochs Kosten: 90,-€

Kurs: 03.02.2021

10.45 bis 12.15Uhr

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

zurzeit Coronapause

Mo/Do/ Fr. bitte vormerken lassen, die Kinder werden altersgerecht auf die Gruppen verteilt

### Kochkurs/ Babykost selbst gemacht

findet statt, je nach Situation online

1mal donnerstags 15.00 bis 17.00Uhr Kosten: 15,-€

Kurstage: 03.12.2020 18.02.2021 15.04.2021 17.07.2021

### 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: 40,-€ Dauer: ca. 60Min.

findet statt

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

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)