

Kurse in der Schwangerschaft

Fit in der Schwangerschaft / Prekanga

fällt bis 31.12.coronabedingt aus

dienstags 8mal von 19.30- 20.30hr

Kursbeginn:

12.01.2021 8mal/ 80,-€

Geburtsvorbereitung für Paare und werdende Mütter

zurzeit online

5mal von 19⁰⁰ bis 21⁰⁰Uhr 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,-€

zurzeit online

Freitag 18⁰⁰bis 21⁰⁰Uhr und Samstag 10⁰⁰bis 13⁰⁰Uhr

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

zurzeit online

Rund ums Baby/ Inforeihe für werdende Eltern

zurzeit 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

Kurse nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik / Krankenkassenleistung

jetzt online

6mal freitags von 9.00- 10.30

Kursbeginn: 15.01.2021 19.02.2021

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

Kursbeginn: 13.01.2021 (8mal) **jetzt online**

Anmeldung unter **0176/64609808** oder 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: 06.01.2021 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: 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

coronabedingt noch keine Planung

Bitte vormerken lassen!

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

Anmeldeformulare bekommen Sie im Geburtshaus oder über www.hebammenpraxis-mandala.de