**Kurse in der Schwangerschaft**

**Fit in der Schwangerschaft / Prekanga**  dienstags von 19.30- 20.45Uhr

**Kursbeginn:**

**22.02.22 26.04.22 8mal 80€**

 weitere Kurse bitte bei der Kursleiterin erfragen

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

**Geburtsvorbereitung für Paare und werdende Mütter**

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

**Kursbeginn**: 04.05.22 8.06.22 03.08. 07.09. 19.10. 23.11.

**Am Wochenende Partneranteil: 50,-€** Freitag 18°°bis 21°°Uhr und Samstag 10°°bis 13°°Uhr **bitte großes Handtuch pro Person mitbringen**

**Kurse:** 11./12.03.2022 6./7.5.22 8./9.7.22 19./20.8.22 7./8.10.22 02./03.12.22

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

4mal donnerstags von 11.00 bis 12.00Uhr Kosten: 50,-€ **bitte großes Handtuch mitbringen**

Kurse: 14.07.2022 22.09.2022 17.11.2022

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

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

Kursbeginn: 16.05.2022 11.07.2022 12.09.2022 14.11.2022

**Außerdem entspannt in die Geburt durch:**

**Geburtsvorbereitung durch Hypnose/ Termine nach Vereinbarung**

Kosten pro Sitzung ca. 60Min. 50,-€

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

Termine nach Vereinbarung

Kosten pro Sitzung ca. 60Min. 50,-€

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

Termine nach Vereinbarung Kosten: 50,-€ 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**

 **6mal donnerstags von 9.00- 10.30**

Kursbeginn: 11.08.2022 22.09.2022 10.11.2022

6mal mittwochs von 9.00- 10.30

Kursbeginn: 05.10.2022

**Kangatraining mittwochs** je nach Möglichkeiten online oder im Geburtshaus

Kursbeginn: 02.03.22 27.04.22 8mal von 11.30- 12.30Uhr Kosten: 95,-€

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

**PEKiP Kurse/ in altersgerechten Gruppen** bitte vormerken lassen

Montags und dienstags Kosten und Termine bitte erfragen

**Babymassage /Entspannung für Mutter und Kind**  findet statt, je nach Situation online

**10 mal mittwochs Kosten: 100,-€**

Kurs: 23.03.2022 08.06.2022 **9.00 bis 10.30Uhr**

**10mal mittwochs Kosten: 100,-€**

Kurs: 21.04.2022 07.07.2022 **10.45 bis 12.15Uhr**

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

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: 20,-€

Kurstage: 23.06.2022 25.08.2022 20.10.2022 08.12.2022

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

**Außerdem regenerieren und entspannen nach der Geburt Energetische Massage für körpl. und psychisches Wohlbefinden in der Schwangerschaft und nach der Geburt**

Termine nach Vereinbarung Kosten: 50,-€ Dauer: ca. 60Min.

**Rückbildungsmassage** Termine nach Vereinbarung

Kosten pro Sitzung 60,-€

**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**](http://www.hebammenpraxis-mandala.de)