**Kurse in der Schwangerschaft**

**Geburtsvorbereitung für Paare und werdende Mütter**

5mal mittwochs von 19°° bis 21°°Uhr Partneranteil: 80,-€ ab November 2025 Partneranteil: 120 €

**Bitte ein großes Handtuch pro Person mitbringen**

**Kursbeginn**: 17.09.-15.10.25 19.11.-17.12.25 07.01.- 11.02.26 18.02.- 18.03.26

**Am Wochenende Partneranteil: 80,-€**

Freitag 18°°bis 21°°Uhr und Samstag 10°°bis 13°°Uhr **bitte großes Handtuch pro Person mitbringen**

**Kurse:** 24./25.10.25 28./29.11.25 16./17.01.26

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

2mal donnerstags von 10.30 bis 12.30Uhr Kosten: 50,-€ **bitte großes Handtuch mitbringen**

Kurse: 16.+23.10.25

**Yoga für Schwangere**

dienstags von 17.30-19.00 8-mal Kosten: 146€

Kurse: 21.10.-09.12.25 06.01.-24.02.26

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

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

Kursbeginn: 08.09., 15.09.+22.09.25 10.11., 17.11.+ 24.11.25

**Außerdem entspannt in die Geburt durch:**

**Geburtsvorbereitung durch Hypnose/ Termine nach Vereinbarung**

Kosten pro Sitzung ca. 60Min. 80,-€

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

Termine nach Vereinbarung

Kosten pro Sitzung ca. 60Min. 80,-€

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

Termine nach Vereinbarung Kosten: 80,-€ Dauer: ca. 60Min.

**Gerne stellen wir auch Gutscheine aus.**

**Kurse nach der Geburt**

**Rückbildungsgymnastik / Krankenkassenleistung**

 **8mal donnerstags von 9.00- 10.15**

Kursbeginn: 31.07.-18.09.25 2.10.-20.11.25 04.12.25-05.02.26 (Weihnachtspause)

**8mal dienstags von 19.10-20.25**

Kursbeginn: 05.08.-23.09.25 21.10.-09.12.25 06.01.-24.02.26

**Beckenbodengymnastik f. Frauen / jedes Alter**

6mal mittwochs von 18 bis 19Uhr Kosten: 72€

Kursbeginn: 22.10.25

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

dienstags oder freitags Kosten und Termine bitte erfragen

**Babymassage /Entspannung für Mutter und Kind**

**10 mal mittwochs Kosten: 100,-€**

Kurs: 26.11.2025 **9.00 bis 10.30Uhr**

 **10 mal mittwochs Kosten 100,-€**

Kurs: 01.10.2025 07.01.2026 **10:45-12:15 Uhr**

**Babymassage für Väter 2mal samstags 10-11 Uhr 40€**

08.11. + 15.11.25

**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**

1mal donnerstags 15.00 bis 17.00Uhr Kosten: 20,-€

Kurstage: 16.10.2025 11.12.2025

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

**Erste Hilfe am Kind jeweils 17.00 bis 21.00Uhr** Kosten: 35€pro Teilnehmer 65€ pro Paar

Anmeldung über www.Rescue-Training.de

14.11.2025

**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: 80,-€ Dauer: ca. 60Min.

**Rückbildungsmassage** Termine nach Vereinbarung

Kosten pro Sitzung 80,-€

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

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