

Unser Kursangebot



- **Geburtsvorbereitungskurse**
Geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. SW
Mittwochs 11.00 – 13.00 Uhr
Terminabsprache unter
02234. 5 02 98 00
Kosten 18 Euro

Geburtsvorbereitende Gymnastik für Frauen

Beinhaltet ein Herz-Kreislauftraining, Kräftigungsübungen, Atem- und Entspannungsübungen und Infos rund um die Geburt

Fortlaufend dienstags von 18.30 – 20.00 Uhr

Bei Interesse ein zusätzlicher Termin mit den Partnern am Wochenende; Termine und Kosten werden im Kurs bekannt gegeben.

Kursleitung: **Alexandra Kirch**

Tel. 0177. 4 95 33 37

Wöchentlicher Paarkurs (inkl. Frauenabende)

jeweils Mittwochs 19.00 – 21.00 Uhr

04.01.2016 – 15.02.2017

Die Kurskosten für die Frau übernimmt die Krankenkasse, der Kursbeitrag für den Mann beträgt 75 Euro.

Kursleitung : **Kati Wilding**

Tel. 02273. 60 66 90

Crashkurs am Wochenende

jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr

26./27. August

06./07. Oktober

09./10. Dezember

Die Partnerpauschale beträgt 100 Euro.

Kursleitung: **Catrina Porr**

Tel. 0176. 84 52 77 57
kramercatrina@gmail.com

- **Rückbildungskurse**
Rückbildungskurs am Vormittag mit Kindern
10 Termine donnerstags 9.30 bis 10.30 Uhr
09.02.17 – 13.04.17
18.05.17 – 03.08.17
24.08.17 – 02.11.17

Kursleitung: **Christine George**

Tel. 0176. 43 00 64 98

Rückbildungsgymnastik am Abend

Beginn frühestens vier bis sechs Wochen nach der Geburt

Dienstags von 20.15 – 21.15 Uhr

20.06. – 22.08.2017

26.09. – 12.12.2017

Kursleitung: **Alexandra Kirch**

Tel. 0177. 4 95 33 37

- **Babymassage**

Der Kurs ist für Babys ab der 6. Lebenswoche geeignet und findet vier mal statt.

Die Kosten belaufen sich auf 50 Euro.

Donnerstags von 10.00 – 11.30 Uhr

03.08.2017

05.10.2017

07.12.2017

Kursleitung: **Uschi Thorns, Kinderkrankenschwester**

Tel. 0172. 2 51 82 21

Die Kosten für Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik werden für die Frauen von den Krankenkassen übernommen.

Die Partnerbeträge sowie die Gebühren für die anderen Kurse sind bei der jeweiligen Kursleiterin zu erfragen.

Die Anmeldung erfolgt über die Kursleiterin.