

# Kursprogramm 1. Halbjahr 2010

## Geburtsvorbereitungskurs für Paare

**Mittwochs 18:30 - 20:30**

13.1.-17.2.10 / 24.2 – 24.3.10 / 14.4 – 19.5.10 / 26.5 – 23.6.10 / 18.8-22.9.10

Geburtsvorbereitung für Profis (Eltern, die sich auf das nächste Kind einstimmen möchten) Termine auf Anfrage

## Wochenend- Intensiv Geburtsvorbereitung

**Samstag & Sonntag 10:00 - 16:00**

23./24.1.10 /20./21.2.10 / 13./14.3.10 / 24./25.4.10

29./30.5.10 19./20.6.10 / 10./11.7.10 / 28./29.8.10

**Freitag (15:00 - 21:00) & Samstag (10:00 - 16:00)**

29. & 30.1.10 / 5. & 6.2.10 / 26. & 27.2.10 / 5. & 6.3.10/ 19. & 20.3.10 / 16. & 17.4.10 / 7. & 8.5.10 / 11. & 12.6.10 / 25. & 26.6.10 / 20. & 21.8.10

weitere Termine auf Anfrage

**Akupunktur-** Termine nach Vereinbarung

- zur Geburtsvorbereitung, Entwässerung, Schmerzlinderung und Entspannung

**Shiatsu –** Termine nach Vereinbarung

## Babymassage

**Donnerstags 9:30 - 10:45 & 11:15 - 12:30**

14.1.-11.2.10 / 25.2.-18.3.10 / 15.4.-20.5.10 / 27.5.-1.7.10 / 19.8-16.9.10

## Schwangerencafé

Mittwochs von 9:00-11:00 Uhr (2x pro Monat)

Kleines Frühstück in netter Atmosphäre mit Austausch und Beratung.

Bitte mind. 2 Tage vorher telefonisch anmelden - 5,00€ Unkostenbeitrag

## Mutter und Kuchen

Freitags von 10:00-12:00 (2 x pro Monat) - leckeres Frühstück für Mütter/

Väter & Babys mit Beratung + Austausch, Stilltreff

Bitte mind. 2 Tage vorher telefonisch anmelden- 5,00€ Unkostenbeitrag

## KI-SI= Kindersicherheit & 1.Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

Kursleitung: Dr. Daniela Heinemann, Fachärztin für Anästhesie &

Notfallmedizin

10.1.10/ 31.1.10/ 7.2.10/ 28.2.10/ 7.3.10/ 27.3.10/ 11.4.10/ 18.4.10/ 9.5.10

5.6.10/ 27.6.10/ 17.7.10 jeweils 09:00-15:00 Uhr – Babys dürfen natürlich mitgebracht werden!!

## Gesund von Anfang an...

Stillen, Umstellung auf Beikost, Zahngesundheit von Anfang an, Allergien -

mit Blick auf die Ernährung, vollwertige Ernährung für die ganze

Familie.....Termine auf Anfrage

## Ernährungsberatung für Schwangere & Mütter-

auch Einzelberatung möglich!

## Beratung zum Thema Tragehilfen – Tücher- Säcke etc. auf Anfrage

**Infos & Anmeldung für das gesamte oben stehende Kursangebot bei**

**Andrea Vierlinger , Hebamme unter: 0177-5564239**

**oder info@hebammewiesbaden.de gerne bieten wir bei Bedarf auch zusätzliche Kurse an – fragen Sie uns !**

## Yogakurse mit Sonja Thomas, Yogalehrerin & Fotografin

– für Schwangere, - für Mütter zur Unterstützung der Rückbildung,

– für Mütter & Babys

– für den Rücken, sanftes Yoga für Einsteiger

**Montag, Dienstag, Mittwoch & Donnerstag, Einstieg jederzeit möglich!**

**Infos & Anmeldung unter 0163-4282083 oder www.sonjathomas.de**

## Yoga mit Kindern und Jugendlichen

**Infos & Anmeldung: Jörg de Faria (studierter Sportlehrer & Pädagoge)**

**0178-4860938 yosh@defaria.net**

## Rückbildungsgymnastik

### Rückbildung mit Baby

Montags & Dienstags 9:30-10:45 und 11:15-12:30

11.1.-1.3.10 / 23.2.-13.4.10 / 20.4.-8.6.10 / 8.3.-26.4.10 / 1.5.-21.6.10

**Zeit für mich...** zurück zur alten Form – Körperstraffung, Pilates &

Entspannung... der Kurs nach der Rückbildungsgymnastik

**Infos & Anmeldung bei Silke Wartenberg, Hebamme :0177- 6412747**

## „Die Maxi - Cosi-Bande“

Krabbelgruppe unter qualifizierter Anleitung, entwicklungsbegleitend

**„Die kleinen Maestros“ musikalische Früherziehung - Musikgarten**



Wiesbadens Hebammerei

Andrea Vierlinger

Wiesbadens Hebammerei

Parkstraße 101

D-65191 Wiesbaden

Mobil: 0177 - 556 42 39

www.hebammewiesbaden.de