



Hebammen in Mühlheim

Bahnhofstr. 17-19
63165 Mühlheim am Main

1. Halbjahr 2017

Geburtsvorbereitung

Information und Austausch über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind; Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen für die Schwangerschaft und zur Vorbereitung auf die Geburt; Atemwahrnehmung und Atemhilfen für die Wehenarbeit; Partnerhilfe bei der Geburt sowie Vorbereitung auf das Elternsein.

▾ Abendkurs für Frauen und Paare

7 x donnerstags 19:30 - 21:30 Uhr (2x ohne Partner)

Termine: 23. März – 11. Mai 2017 (13.04.17 fällt aus)
01. Juni – 20. Juli 2017 (15.06. fällt aus)

▾ Wochenendkurs für Frauen und Paare

Samstag 10.00–18.00 Uhr / Sonntag 13.30–18.30 Uhr

Termine: 16./17. September 2017
09./10. Dezember 2017

▾ Kurs für Frauen, die ein weiteres Kind erwarten

6 x freitags 17.00 –19.00 Uhr (1 x Partnertreffen)

Termine: 12. Mai – 16. Juni 2017
18. August – 29. September 2017

**Anmeldung
&
Information:**
[Dorothea kuehn
@t-online.de](mailto:Dorothea.kuehn@t-online.de)
069-866634

Rückbildungsgymnastik

Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur sowie Stärkung und Entlastung von Rücken, Bauch und Schultern. Außerdem gibt es Raum für Austausch, Information und Entspannungsübungen.

Babys können mitgebracht werden.

Termine:

09. Februar – 30. März 2017	18.00 – 19.15 Uhr (Do, 8x)
10. März - 05. Mai 2017	10.30 – 11.45 Uhr (Fr, 8x) KL: Veronika Grosch
12. Mai - 30. Juni 2017	10.30 – 11.45 Uhr (Fr, 8x) KL: Veronika Grosch
18. Mai – 30. Juni 2017	18.00 – 19.15 Uhr (Do, 8x)

Weitere (Kurs)-Angebote:

Akupunktur in Schwangerschaft und nach der Geburt, Vorbereitung auf das Baby, Vorbereitung für Großeltern, Baby –Treff laut Aushang