

## Kurse in der Schwangerschaft

### Geburtsvorbereitung

<b>für Frauen</b> ( mit einem Partnerabend )				7 x 120 Min. + 3 x 120 Min. *)
Kurs 1	03.03. - 05.05.2011	Do		20:00 - 22:00h
Kurs 2	03.05. - 05.07.	Di		19:00 - 21:00h
Kurs 3	29.06. - 31.08.	Mi		20:00 - 22:00h
Kurs 4	09.08. - 11.10.	Di		19:30 - 21:30h
Kurs 5	19.09. - 28.11.	Mo		19:00 - 21:00h
Kurs 6	02.11. - 14.12.	Mi		20:00 - 22:00h
Kurs 7	10.01. - 28.02.2012	Di		19:45 - 21:45h

Kostenübernahme durch die gesetzliche  
Krankenkasse, Partnergebühr €11.50 pro Abend

<b>für Paare</b>				7 x 120 Min. + 3 x 120 Min. *)
Kurs 8	02.03. - 04.05.2011	Mi		20:00 - 22:00h
Kurs 9	04.05. - 06.07.	Mi		20:00 - 22:00h
Kurs 10	11.08. - 13.10.	Do		20:00 - 22:00h
Kurs 11	22.10. - 19.11.	Sa		5 x 11:00 - 13:30h
Kurs 12	15.11. - 13.12..	Di		5 x 19:30 - 22:00h
Kurs 13	11.01. - 29.02.2012	Mi		20:00 - 22:00h

Kostenübernahme durch die gesetzliche  
Krankenkasse, Partnergebühr € 79.-

<b>Entspannung für Schwangere</b>				5 x 60 - 90 Min.
Kurs 20	15.03. - 12.04.	Di		18:00 - 19:00h
Kurs 21	24.05. - 21.06.	Di		18:00 - 19:00h
Kurs 22	24.08. - 21.09.	Mi		18:00 - 19:00h
Kurs 23	19.10. - 16.11.	Mi		18:15 - 19:15h

Teilnahmegebühr € 40.-  
(Übernahme durch die Krankenkasse möglich)

## Kurse in der Schwangerschaft

### Wochenendkurs für Frauen und Paare

Kurs 14	11.02.2011 12.02.	Freitag Samstag	18:00 - 22:00h 10:00 - 16:00h
Kurs 15	15.04. 16.04.	Freitag Samstag	18:00 - 22:00h 10:00 - 16:00h
Kurs 16	01.07. 02.07.	Freitag Samstag	18:00 - 22:00h 10:00 - 16:00h
Kurs 17	09.09. 10.09.	Freitag Samstag	18:00 - 22:00h 10:00 - 16:00h
Kurs 18	02.12. 03.12.	Freitag Samstag	18:00 - 22:00h 10:00 - 16:00h
Kurs 19	03.02.2012 04.02.	Freitag Samstag	18:00 - 22:00h 10:00 - 16:00h

Kostenübernahme durch die gesetzliche  
Krankenkasse, Partnergebühr € 68.-

### Aquafit

Jeden Montag, 18:30 - 19:30h, im Hallenbad des  
Landesmusikgymnasiums  
Kosten: € 8,50 pro Termin.  
Bitte melden Sie sich vor der ersten Teilnahme über das  
Praxistelefon an.

## Vorsorge und Beratung

**Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden**  
Telefonische Beratung : unter 0178 - 2852673

**Vorsorgeuntersuchungen** gemäß Mutterschaftsrichtlinien  
individuell nach Anmeldung  
Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse

**Offene Hebammensprechstunde**  
Freitag 9:30 - 11:00h

**Akupunktursprechstunde**  
Freitag 9:30 - 10:30h  
oder individuell nach Vereinbarung

## Kurse nach der Geburt

### Rückbildungsgymnastik 8 x 75 Min.

Kurs 24	05.04. - 31.05.2011	Di	10:00 - 11:15h
Kurs 25	04.05. - 22.06.	Mi	18:00 - 19:15h
Kurs 26	05.05. - 30.06.	Do	10:00 - 11:15h
Kurs 27	09.08. - 20.09.	Di	10:00 - 11:15h
Kurs 28	09.08. - 20.09.	Di	18:00 - 19:15h
Kurs 29	19.10. - 07.12.	Mi	10:00 - 11:15h
Kurs 30	19.10. - 07.12.	Mi	18:00 - 19:15h
Kurs 31	10.01. - 06.03.2012	Di	10:00 - 11:15h
Kurs 32	10.01. - 06.03.	Di	18:00 - 19:15h

Kostenübernahme durch die gesetzliche  
Krankenkasse

### Babymassage 4 x 60 Min

Kurs 33	24.03. - 14.04.	Do	10:30 - 11:30h
Kurs 34	03.05. - 24.05.	Di	10:00 - 11:00h
Kurs 35	17.08. - 07.09.	Mi	10:30 - 11:30h
Kurs 36	20.10. - 10.11.	Do	10:00 - 11:00h

Teilnahmegebühr € 42.-



\*) Die Geburtsvorbereitung findet in Kooperation mit der Katholischen Familienbildungsstätte Westerwald / Rhein-Lahn statt. Im Anschluss an die sieben Termine des Geburtsvorbereitungskurses können Sie drei kostenfreie Treffen des Elternbildungskurses „Auf den Anfang kommt es an...“ besuchen.  
Inhalte der drei Abende: Babyweinen u. Beruhigen, der Schlaf des Babys, Leben mit dem Neugeborenen u.v.m.