

Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende

Die Kurse sind als Paarkurse geplant.

Eine Teilnahme ohne Partner*in/Begleitperson ist unter bestimmten Umständen ggf. möglich - bitte kontaktiere uns dafür vorher per Mail: info@hebammenzimmer.koeln
Wir empfehlen, den Geburtsvorbereitungskurs am WE spätestens 6 Wochen vor dem errechneten Termin (ET) zu beenden. Im Zweifel lieber früher als später.

Kursleitung: Nadja Zimmer

Kosten: Die gesetzliche Krankenkasse erstattet bei Teilnahme 14 Zeitstunden

Die Kursgebühr für den Partner, bzw. die Begleitperson beträgt € 140

Kürzel	Datum	Wochentag	Uhrzeit	Dauer
GVP1	01.04.2023 bis 02.04.2023	Sa und So	11:00 – 18:00 Uhr	14 Stunden
GVP2	ab 06.05.2023 bis 07.05.2023	Sa und So	11:00 – 18:00 Uhr	14 Stunden
GVP3	ab 15.07.2023 bis 16.07.2023	Sa und So	11:00 – 18:00 Uhr	14 Stunden
GVP4	ab 23.09.2023 bis 24.09.2023	Sa und So	11:00 – 18:00 Uhr	14 Stunden
GVP5	ab 28.10.2023 bis 29.10.2023	Sa und So	11:00 – 18:00 Uhr	14 Stunden
GVP6	ab 20.01.2024 bis 21.01.2024	Sa und So	11:00 – 18:00 Uhr	14 Stunden

Geburtsvorbereitung für Frauen ohne Begleitung am Morgen

im Rahmen des Mutterschutzes buchbar – empfohlen wird bis 38+0 SSW den Kurs abgeschlossen zu haben. *am 17.05.2023 bleibt die Hebammenpraxis geschlossen

Kursleitung: Nadja Zimmer

Kosten: Die gesetzliche Krankenkasse erstattet bei Teilnahme 8 Zeitstunden.

GVM1	03.05.2023 – 31.05.2023*	Mittwoch	10:00 – 12:00 Uhr	4x2 Stunden
GVM2	07.06.2023 – 28.06.2023	Mittwoch	09:30 – 11:30 Uhr	4x2 Stunden
GVM3	05.07.2023 – 26.07.2023	Mittwoch	10:00 – 12:00 Uhr	4x2 Stunden
GVM4	06.09.2023 – 27.09.2023	Mittwoch	10:00 – 12:00 Uhr	4x2 Stunden
GVM5	03.01.2024 – 24.01.2024	Mittwoch	09:30 – 11:30 Uhr	4x2 Stunden

Rückbildungsgymnastik am Morgen

mit oder ohne Kind

*an gesetzlichen Feiertagen bleibt die Hebammenpraxis für Kurse geschlossen

Kursleitung: Hebamme Nadja Zimmer

Kosten: Die gesetzliche Krankenkasse erstattet bei Teilnahme 10 Zeitstunden.

Kürzel	Datum	Wochentag	Uhrzeit	Dauer
RBM1	20.03.2023 – 28.04.2023*	Mo und Fr	10:00 – 11:00 Uhr	10x1 Stunde
RBM2	19.06.2023 – 21.07.2023	Mo und Fr	10:00 – 11:00 Uhr	10x1 Stunde
RBM3	07.08.2023 – 08.09.2023	Mo und Fr	10:00 – 11:00 Uhr	10x1 Stunde
RBM4	25.09.2023 – 27.10.2023	Mo und Fr	10:00 – 11:00 Uhr	10x1 Stunde
RBM4a	falls erforderlich	Mo und Fr	11:15 – 12:15 Uhr	10x1 Stunde
RBM5	05.01.2024 – 05.02.2024	Mo und Fr	10:00 – 11:00 Uhr	10x1 Stunde

Rückbildungsgymnastik am Abend

ohne Kind

Kursleitung: Hebamme Nadja Zimmer

Kosten: Die gesetzliche Krankenkasse erstattet bei Teilnahme 8x1,25 Zeitstunden.

Kürzel	Datum	Wochentag	Uhrzeit	Dauer
RBA1	22.03.2023 – 10.05.2023	Mittwoch	18:00 – 19:15 Uhr	8x1,25 Stunde
RBA2	31.05.2023 – 19.07.2023	Mittwoch	18:00 – 19:15 Uhr	8x1,25 Stunde
RBA3	02.08.2023 – 20.09.2023	Mittwoch	18:00 – 19:15 Uhr	8x1,25 Stunde

im Anschluss Abendkurse erst wieder ab April 2024

Babymassage – nach Leboyer

ab der 6. Lebenswoche (optimal 8. Lebenswoche)

Kursleitung: Nadja Zimmer

Kosten: Die Kursgebühr beträgt für 4x1 Stunde € 60,00

Die Kurse finden ab sechs Kindern statt. Raumtemperatur erhöht, Script und Öl inklusive

BM1	01.02.2023 – 22.02.2023	Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	4x1 Stunde
BM2	05.04.2023 – 26.04.2023	Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	4x1 Stunde
BM3	07.06.2023 – 28.06.2023	Mittwoch	12:00 – 13:00 Uhr	4x1 Stunde
BM4	02.08.2023 – 23.08.2023	Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	4x1 Stunde
BM5	04.10.2023 – 25.10.2023	Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	4x1 Stunde
BM6	03.01.2024 – 24.01.2024	Mittwoch	12:00 – 13:00 Uhr	4x1 Stunde

Bei Anmeldungen zu den Kursangeboten bitte unmittelbar an die anbietenden Kursleiterinnen wenden!

Yoga für Schwangere

Kursleitung: Petra Ebel

Anmeldung direkt über <https://www.yoga-sinne.info>

Start Februar 2023 jeweils Montag 17:30-19:00 Uhr

Fit Dank Baby (R) MINI und MAXI

Kursleitung Fabienne Koppitz

Anmeldung direkt über <https://www.fitdankbaby.de/fabienne.koppitz>

Start Februar 2023 jeweils Dienstag und Donnerstag am Morgen

Eine Mindestgruppengröße von sechs Personen oder fünf Paaren ist Voraussetzung für die Durchführung der Gruppenunterweisung.