

# KURSPLAN Praxis Sülz



Kölner Geburtshaus  
seit 1989

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHENENDE	WORKSHOPS
Vormittag 9-12 Uhr	<u>Hebammengeleitete Rückbildungsgymnastik Halb und Halb</u>	<u>Hebammengeleitete Rückbildungsgymnastik Halb und Halb</u>	<u>Das erste gemeinsame Jahr (2-5 Monate)</u>  <u>Das erste gemeinsame Jahr (5-8 Monate)</u>	<u>Das erste gemeinsame Jahr (8-12 Monate)</u>  <u>Das erste gemeinsame Jahr (5-8 Monate)</u>	<u>Babymassage</u>  <u>Baby-Elternyoga mit Rania</u>  <u>Vater sein – ein erstes Jahr mit Baby</u>	<u>Geburtsvorbereitung Kompakt</u>  <u>Birth Preparation Weekend (english)</u>  <u>Spinning Babies</u>	
Nachmittag 12-18 Uhr	<u>Kinderärztliche Beratung vor der Geburt</u>		<u>Das erste gemeinsame Jahr (8-12 Monate)</u>  <u>Spiel- u. Turnkurs (12-24 Monate)</u>  <u>MamaWorkout: Beckenboden/-Rückbildungsgymnastik</u>	<u>Das erste gemeinsame Jahr (2-5 Monate)</u>		<u>Geschwisterkurs</u>	
Abend ab 18 Uhr			<u>Schwangerschaftsgymnastik</u>	<u>Geburtsvorbereitungskurs</u>  <u>Stillvorbereitungskurs</u>			