

# KURSPLAN Praxis Sülz



Kölner Geburtshaus  
seit 1989

|                      | MONTAG   | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG  | FREITAG   | WOCHENENDE  | WORKSHOPS |
|----------------------|--|---|---|---|---|---|-----------|
| Vormittag 9-12 Uhr   | <a href="#">Hebammengeleitete Rückbildungsgymnastik Halb und Halb</a>  | <a href="#">Hebammengeleitete Rückbildungsgymnastik Halb und Halb</a> | <a href="#">Das erste gemeinsame Jahr (2-5 Monate)</a><br><br><a href="#">Das erste gemeinsame Jahr (5-8 Monate)</a>  | <a href="#">Das erste gemeinsame Jahr (8-12 Monate)</a><br><br><a href="#">Das erste gemeinsame Jahr (5-8 Monate)</a> | <a href="#">Babymassage</a><br><br><a href="#">Baby-Elternyoga mit Rania</a><br><br><a href="#">Vater sein – ein erstes Jahr mit Baby</a> | <a href="#">Geburtsvorbereitung Kompakt</a><br><br><a href="#">Birth Preparation Weekend (english)</a><br><br><a href="#">Spinning Babies</a> |           |
| Nachmittag 12-18 Uhr | <a href="#">Mittagsflow Yogakurs – Die perfekte Pause für Körper und Geist</a><br><br><a href="#">Yoga für Schwangere</a><br><br><a href="#">Kinderärztliche Beratung vor der Geburt</a> |   | <a href="#">Das erste gemeinsame Jahr (8-12 Monate)</a><br><br><a href="#">Spiel- u. Turnkurs (12-24 Monate)</a><br><br><a href="#">MamaWorkout: Beckenboden-/Rückbildungsgymnastik</a> | <a href="#">Das erste gemeinsame Jahr (2-5 Monate)</a><br><br><a href="#">Notfälle im Säuglings- und Kindesalter</a>  |   | <a href="#">Geschwisterkurs</a>   |           |
| Abend ab 18 Uhr      |  |   | <a href="#">Schwangerschaftsgymnastik</a>   | <a href="#">Geburtsvorbereitungskurs</a><br><br><a href="#">Stillvorbereitungskurs</a>                                |   |   |           |