



► Pilates

geeignet für Mütter ab der 12. Woche nach der Geburt, je 6 Treffen á 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr

Pilates Kurs 2

von Mo. 8. Januar - 19. Februar 2018

Pilates Kurs 3

von Mo. 5. März - 23. April 2018

Pilates Kurs 4

von Mo. 30. April - 18. Juni 2018

Pilates Kurs 5

von Mo. 2. Juli - 6. August 2018

Pilates Kurs 6

von Mo. 20. August - 1. Oktober 2018

Pilates Kurs 7

von Mo. 5. November - 10. Dezember 2018

Maximal 9 Kurs-Plätze. Kursgebühr beträgt 59 € und ist vorab zu überweisen. Da nicht alle Hebammen im Landkreis Emmendingen Rückbildungsgymnastik-Kurse anbieten, bietet sich Pilates als „Alternative“ an, um den Beckenboden zu stabilisieren und nach Schwangerschaft und Geburt wieder schonend in Bewegung zu kommen. Ich vergebe die Kursplätze zuerst an diejenigen Frauen, welche bei mir schon andere Kurse belegt haben und die ich in der Nachsorge betreue. Sofern dann noch Kapazitäten in einzelnen Kursen frei sind, vergebe ich diese „nach außen“. Hierzu führe ich eine Warteliste, auf welche sie sich frühzeitig setzen lassen können.

► Kontakt

Wenn Sie Interesse an einem der aufgeführten Kursangebote haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf. Ich informiere Sie dann gern über freie Kursplätze, beantworte Ihnen weiterführende Fragen zu den Kursinhalten und sende Ihnen den jeweiligen Anmeldebogen zum Ausfüllen zu. Meine Kontaktdaten lauten:

Anja Langenbacher

0151-22 66 01 22

ana@hebanna.com

www.hebanna.com

Sämtliche hier aufgeführten Kurse finden statt im Nebengebäude Haus C des Kreiskrankenhauses Emmendingen. Der Zugang zum Kursraum erfolgt über die Adolf-Sexauer-Str. 3. Dort vor diesem Gebäude befindet sich auch ein öffentlicher Parkplatz und es gibt auch Parkraum entlang dieser Strasse.

► Anfahrtsskizze

Kreiskrankenhaus Emmendingen



Hebamme Anja Langenbacher ★★★★★
hebanna
★★★★★ Coach für Ernährung, Sport & Styling



Kursangebote

von Hebamme Anja Langenbacher
am Kreiskrankenhaus Emmendingen



► **Geburtsvorbereitungs-Intensiv Kurs**

je 2 Treffen, Freitags nur Frauen von 18:00 - 21:00 Uhr
& Samstags Paare von 13:00 - 17:00 Uhr

Geburtsvorbereitungs Kurs 3

Fr. 2.3. + Sa. 3.3. für Paare mit ET: März / April

Geburtsvorbereitungs Kurs 4

Fr. 11.5.+ Sa. 12.5. für Paare mit ET: Juni / Juli

Geburtsvorbereitungs Kurs 5

Fr. 6.7. + Sa. 7.7. für Paare mit ET: Juli / August

Geburtsvorbereitungs Kurs 6

Fr. 17.8. + Sa. 18.8. für Paare mit ET: Sep / Okt

Geburtsvorbereitungs Kurs 7

Fr. 28.9. + Sa. 29.9. für Paare mit ET: Okt / Nov

Geburtsvorbereitungs Kurs 8

Fr. 9.11. + Sa. 10.11 für Paare mit ET: Dez / Jan

Kursinhalte am Freitag:

Atmung, Entspannungsübungen, Infos über geburtsvorbereitende Maßnahmen, Stillen

Kursinhalte am Samstag:

Wehen-Atmung, Rolle des Partners bei der Geburt, Geburt, Vorbereitung auf die Wochenbett-Situation

Maximal 6 Kurs-Plätze für Paare. Kursgebühr der Schwangeren übernimmt ihre Krankenkasse. Die Kursgebühr des Partners beträgt 60 € und ist vorab zu überweisen.

► **Säuglingspflege**

Der **WickelWindelTröstTrage**-Kurs für Paare

WWTT Kurs 2

Sa. 3. Februar 2018 , 10:30 - 14:00 Uhr

WWTT Kurs 3

Sa. 14. April 2018, 10:30 - 14:00 Uhr

WWTT Kurs 4

Sa. 23. Juni 2018, 10:30 - 14:00 Uhr

WWTT Kurs 5

Sa. 25. August 2018 , 10:30 - 14:00 Uhr

WWTT Kurs 6

Sa. 17. November 2018, 10:30 - 14:00 Uhr

Maximal 5 Kurs-Plätze für Paare. Kursgebühr beträgt 85 € (Paare) / 50 € (einz.) und ist vorab zu überweisen.

► **Vätervorbereitungs-Workshop**

Der **Papa ante Portas** Kurs für werdende Väter

PAPA Kurs 2

Sa. 17. Februar 2018, 10:30 - 14:00 Uhr

PAPA Kurs 3

Sa. 28. April 2018, 10:30 - 14:00 Uhr

PAPA Kurs 4

Sa. 9. Juni 2018, 10:30 - 14:00 Uhr

PAPA Kurs 5

Sa. 22. September 2018, 10:30 - 14:00 Uhr

Maximal 5 Kurs-Plätze für werdende Väter. Kursgebühr beträgt 69 € und ist vorab zu überweisen.

► **Rückbildungsgymnastik**

geeignet für Mütter ab der 6. Woche nach der Geburt, je 6 Treffen á 75 Minuten, 18.30 - 19:45 Uhr

Rückbildungs Kurs 2

von Mo. 8. Januar - 19. Februar 2018

Rückbildungs Kurs 3

von Mo. 5. März - 23. April 2018

Rückbildungs Kurs 4

von Mo. 30. April - 18. Juni 2018

Rückbildungs Kurs 5

von Mo. 2. Juli - 6. August 2018

Rückbildungs Kurs 6

von Mo. 20. August - 1. Oktober 2018

Rückbildungs Kurs 7

von Mo. 5. November - 10. Dezember 2018

Die Kursgebühr übernimmt die Krankenkasse. Da nicht alle Hebammen im Landkreis Emmendingen Rückbildungsgymnastik-Kurse anbieten, möchte ich hier vorab über folgendes informieren: Ich verberge die Kursplätze zuerst an diejenigen Frauen, welche bei mir schon andere Kurse belegt haben und die ich in der Nachsorge betreue. Sofern dann noch Kapazitäten in einzelnen Kursen frei sind, verberge ich diese „nach außen“. Hierzu führe ich eine Warteliste, auf welche sie sich frühzeitig setzen lassen können.