

Das erwartet Sie...



- Mutterschaftsvorsorge
- Hilfe bei Beschwerden
- Alternative Heilmethoden
- Geburtsvorbereitung
- Gymnastik und Yoga für Schwangere
- Pilates-Gymnastik
- Rückenschule
- Wochenbettbetreuung
- Rückbildungsgymnastik und Babymassage
- Yoga in der Rückbildung
- Kurse für Mutter und Kind
- Krabbelgruppen

Wir freuen uns auf Sie!

Hebammenpraxis und Geburtshaus

Reichardtstraße 22, 06114 Halle (Saale)
Tel. (0345) 68 24 888 / Fax. (0345) 68 24 887
info@zehn-monde.de
www.zehn-monde.de

Telefonische und persönliche Kursanmeldung bei
Krankenschwester Kirsten Dümeland
montags - freitags von 8.30 bis 13.00 Uhr.

Antje Wohlgemuth	0170 / 2952013	Sprechstd. n. V.
Konstanze Arndt	0177 / 3226072	Sprechstd. n. V.
Ina Schandera	0151 / 28058460	Sprechstd. n. V.
Katja Bieback	0151 / 24276438	Sprechstd. n. V.
Sigrid Hörner	0152 / 53511444	Sprechstd. n. V.
Nicole Titze-Symolka	0173 / 9510560	Sprechstd. n. V.
Barbara Hahn	0175/ 7098746	Sprechstd. n. V.
Caroline Bobka	0178/6321309	Sprechstd. n. V.
Josefin Schmidl	0152/31863612	Sprechstd. n. V.
Nadine Hermann	In Elternzeit	
Katja Meyer	0177 / 3737714	Sprechstd. n. V.
Vivien Neumann	0176/24747931	Sprechstd. n. V.
Josefin Schmidl	0152/31863612	Sprechstd. n. V.
Brigitte Mey-Lampe	0179 / 1012266	Sprechstd. n. V.

Und so finden Sie zu uns...

Reichardtstraße - Ecke Karl-Liebknecht-Straße
(Nähe Landesmuseum für Vorgeschichte, direkt am
Rosa-Luxemburg-Platz mit dem neuen Spielplatz). Mit
der Tram 7: Haltestelle Landesmuseum. Mit der Tram
3, 6, 12 und Linie 97: Haltestelle Reileck.

Änderungen vorbehalten! © Geburtshaus Zehn Monde 2012

Hebammenpraxis und Geburtshaus



2. Kurse nach der Geburt November 2018 Bis Juni 2019

Jeden 1. Donnerstag im Monat findet
von 15:00-16:30 Uhr
unsere Stillgruppe statt. Alle interes-
sierten Eltern und werdenden Eltern-
sind herzlich willkommen.

Stand: 24.10.2018

Beachten Sie auch unseren ersten Flyer
(1. Kurse vor der Geburt)

Kurse nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik

21.01.	-	01.04.2019	Mo	11:30	-	12:30 Uhr
05.02.	-	16.04.2019	Di	13:00	-	14:00 Uhr
27.02.	-	08.05.2019	Mi	09:30	-	10:30 Uhr
01.03.	-	17.05.2019	Fr	11:00	-	12:00 Uhr
05.03.	-	14.05.2019	Di	11:00	-	12:00 Uhr
07.03.	-	16.05.2019	Do	11:30	-	12:30 Uhr
13.03.	-	22.05.2019	Mi	09:30	-	10:30 Uhr
01.04.	-	24.06.2019	Mo	13:30	-	14:30 Uhr
04.04.	-	27.06.2019	Do	10:00	-	11:00 Uhr
15.04.	-	08.07.2019	Mo	11:30	-	12:30 Uhr
07.05.	-	16.07.2019	Di	13:00	-	14:00 Uhr
29.05.	-	07.08.2019	Mi	09:30	-	10:30 Uhr
04.06.	-	13.08.2019	Di	11:00	-	12:00 Uhr
05.06.	-	14.08.2019	Mi	09:30	-	10:30 Uhr
06.06.	-	15.08.2019	Do	11:30	-	12:30 Uhr
21.06.	-	30.08.2019	Fr	11:00	-	12:00 Uhr
29.07.	-	07.10.2019	Mo	11:30	-	12:30 Uhr
30.07.	-	22.10.2019	Di	13:00	-	14:00 Uhr
05.08.	-	14.10.2019	Mo	13:30	-	14:30 Uhr
15.08.	-	14.11.2019	Do	11:30	-	12:30 Uhr

10-Wochen-Kurs. Leistung der Krankenkasse. Weitere Kurse können auf Anfrage eingerichtet werden.

Rückbildungsgymnastik mit Yoga

08.01.	-	26.03.2019	Dienstag	20:00	-	21:00 Uhr
09.04.	-	18.06.2019	Dienstag	20:00	-	21:00 Uhr

Leistung der Krankenkasse. Weitere Kurse können auf Anfrage eingerichtet werden.



Unser Programm aktuell im Internet:
www.zehn-monde.de

Kurse nach der Geburt

Pilates mit Baby

Montag: 09:30 - 10:30 Uhr

mit Susanne Mistol Anmeldung unter: Tel. 0177/7815703

Rückenschule:

Montag 18.45 oder 20.00 mit Susanne Mistol

Anmeldung unter: Tel. 0177/7815703

Halten und Tragen:

Handling des Babys und sanfte Bewegungsübungen.

Mit Kathleen Pabst, Kosten: 10 € (2 x).

Anmeldung unter Tel.0176/21016629

Babymassage-Kurs für Väter

Mit Kathleen Pabst. Kosten 30 € (3 x 60 min.)

Termine und Anmeldung unter Tel. 0176 210 166 29

PEKiP-Kurs

Mit Simone Schwarz / 10-Wochen-Kurs. Kosten: 80 €

Unverbindliche Anmeldung im Geburtshaus

Mutter-Kind-Kurs

Mit Jeannette Hanke / 10-Wochen-Kurs. Kosten: 80 €

Unverbindliche Anmeldung im Geburtshaus

Beikostgespräche

mit Jeannette Hanke / 5,-€

Krabbeltreff mit Tee

Kosten: 1 €/Teilnahme. Verschiedene Termine nach Absprache mit Kirsten Dümeland in der Praxis

Babyschwimmen

Mit Katrin Zäh, Info und Anmeldung unter:

Tel. 0345/68459146 www.pinguland.de

Mit Sandra Hillert, Info und Anmeldung unter

Tel. 0345-68929326 www.h20floh.de

Mama/Baby Yoga mit Nora Kremeskötter

Anmeldung erfolgt unter info@achtsamkeitundyoga.de

Kosten 110€

Weitere Kurse vor und nach der Geburt auf
Anfrage.

Kurse für die Kleinen

Babymassage-Kurs

(Kosten: 50,- € / 5x 2 Stunden)

Mittwoch	26.09.-07.11.2018	11:00-13:00 Uhr
Dienstag	09.10.-06.11.2018	10:00-12:00 Uhr
Mittwoch	14.11.-12.12.2018	11:00-13:00 Uhr
Dienstag	20.11.-18.12.2018	10:00-12:00 Uhr
Mittwoch	19.12.-23.01.2019	11:00-13:00 Uhr
Dienstag	08.01.-05.02.2019	10:00-12:00 Uhr
Mittwoch	30.01.-06.03.2019	11:00-13:00 Uhr
Dienstag	19.02.-19.03.2019	10:00-12:00 Uhr
Mittwoch	13.03.-10.04.2019	11:00-13:00 Uhr
Dienstag	26.03.-30.04.2019	10:00-12:00 Uhr
Mittwoch	17.04.-29.05.2019	11:00-13:00 Uhr
Dienstag	07.05.-04.06.2019	10:00-12:00 Uhr
Mittwoch	05.06.-03.07.2019	11:00-13:00 Uhr
Dienstag	11.06.-09.07.2019	10:00-12:00 Uhr

Pilates Mama + Baby Im Studio „Universaale“

Mit Kathleen Pabst,
Anmeldung unter 0176-21016629.
Kosten: 50 €.

Entspannungsmassage

Fußreflexzonen- und Schröpfmassage
mit Kathleen Pabst
Anmeldung unter Tel.0176 210 166 29



Wenn nicht anders angegeben, bitten wir um
telef. Anmeldung für Kurse im Geburtshaus