

Das erwartet Sie...



- Mutterschaftsvorsorge
- Geburtsvorbereitung
- Hilfe bei Beschwerden
- Akupunktur, Taping, Homöopathie
- Pilates und Yoga für Schwangere
- Wochenbettbetreuung
- Rückbildungsgymnastik
- Rückbildungsyoga
- Mama-Baby Yoga
- Kurse für Mutter und Kind
- Babymassage
- Stillgruppen
- Trageberatung

Jeden 1. Donnerstag im Monat findet von 14:00-15:30 Uhr unsere Stillgruppe statt. Alle interessierten und werdenden Eltern sind herzlich willkommen.
Der Unkostenbeitrag beträgt 5€.

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 8:00 bis 12:30 Uhr.

Antje Wohlgemuth	0170 / 2952013	Sprechstd. n. V.
Konstanze Arndt	0177 / 3226072	Sprechstd. n. V.
Katja Bieback	0151 / 24276438	Sprechstd. n. V.
Sigrid Hörner	0152 / 53511444	Sprechstd. n. V.
Barbara Hahn	0175 / 7098746	Sprechstd. n. V.
Caroline Bobka	0178 / 6321309	Sprechstd. n. V.
Nadine Hermann	0177 / 8502583	Sprechstd. n. V.
Friederike Grabs	0179 / 2108422	Sprechstd. n. V.
Johanna Altenburg	0170 / 2809625	Sprechstd. n. V.
Ina Schandera	nur Kursleitung	

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 2024

Hebammenpraxis und Geburtshaus



2. Kurse nach der Geburt

Stillgruppe

Jeden 1. Donnerstag im Monat.

14:00 - 15:30 Uhr

(Teilnahme ohne Anmeldung / Unkostenbeitrag 5€)

Alle interessierten & werdenden Eltern
sind herzlich willkommen.

Aktuelle Kindernotfallkurse findet ihr unter:

www.notfall-abc.de/kursorte/nadja-woellert/

oder ihr scannt den QR-Code:



Stand 14.06.2024

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

Der Flyer dient zur Orientierung. Den aktuellen Stand finden sie auf unserer Website bzw. können sie diesen telefonisch erfragen.

Kurse nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik

22.07. - 23.09.2024	Mo	13:30 - 14:30 Uhr
07.08. - 23.10.2024	Mi	11:00 - 12:00 Uhr
16.08. - 08.11.2024	Fr	11:00 - 12:00 Uhr
22.08. - 07.11.2024	Do	10:00 - 11:15 Uhr
11.09. - 27.11.2024	Mi	09:30 - 10:30 Uhr
07.10. - 09.12.2024	Mo	13:30 - 14:30 Uhr
14.10. - 16.12.2024	Mo	11:30 - 12:30 Uhr
15.10. - 17.12.2024	Di	11:00 - 12:00 Uhr
06.11. - 22.01.2025	Mi	11:00 - 12:00 Uhr
15.11. - 31.01.2025	Fr	11:00 - 12:00 Uhr

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

Rückbildungsgymnastik am Abend

01.08. - 10.10.2024	Do	20:00 - 21:00 Uhr
24.10. - 09.01.2025	Do	20:00 - 21:00 Uhr

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

Rückbildung Yoga mit Nora

Präventions-Rückbildungs-Kurs 145,- €

(ca. 80,- € werden von der Krankenkasse erstattet).

Anmeldung über 0176-73557559 / www.nora-kremeskoetter.de

- Kurs findet nicht in unserem Haus statt -

Aufbaukurs Rückbildungsyoga mit Nora

Anmeldung erfolgt unter:

Nora.Kremeskoetter@posteo.net oder 0176-73557559

- Kurs findet nicht in unserem Haus statt -

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

Kurse für die Kleinen

Babymassage-Kurs mit Alexandra Höhndorf

(Kosten: 60 € / 5x 2 Stunden)

Dienstag	30.07. - 27.08.2024	10:00-12:00 Uhr
Mittwoch	31.07. - 28.08.2024	11:00-13:00 Uhr
Dienstag	03.09. - 01.10.2024	10:00-12:00 Uhr
Mittwoch	04.09. - 02.10.2024	11:00-13:00 Uhr
Dienstag	15.10. - 12.11.2024	10:00-12:00 Uhr
Mittwoch	16.10. - 13.11.2024	11:00-13:00 Uhr
Dienstag	19.11. - 17.12.2024	10:00-12:00 Uhr
Mittwoch	20.11. - 18.12.2024	11:00-13:00 Uhr



Eltern-Kind-Kurs

mit Alexandra Höhndorf

Kosten 100€ (10x90min)

Anmeldung erfolgt im Geburtshaus

Für Kinder zwischen 3. — 6. Monat

Mittwoch	07.08. - 16.10.2024	09:00 - 10:30 Uhr
Mittwoch	23.10. - 08.01.2025	09:00 - 10:30 Uhr

Für Kinder ab dem 7. Monat

Montag	05.08. - 14.10.2024	09:00 - 10:30 Uhr
Montag	21.10. - 23.12.2024	09:00 - 10:30 Uhr

Weitere Kurse vor und nach der Geburt auf
Anfrage.

Kurse für die Kleinen

Pilates Mama + Baby mit Alexandra Höhndorf

Kosten: 60 €

Termine und Anmeldung unter Tel. 0177-44 97 190

Allgemeine Zusatzangebote:

Yoga mit Karin Müller für alle Interessierten
Anmeldung unter 0172-9817127

Ayurveda-Massagen mit Karin Müller

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.h2Ofloh.de

Babymassage-Kurs für Väter Mit Kathleen Pabst

Kosten 45€ (3 x 60 min.)

Termine und Anmeldung unter Tel. 0176-210 166 29

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