

Das erwartet Sie...



Mutterschaftsvorsorge

Geburtsvorbereitung

Hilfe bei Beschwerden

Akupunktur, Taping, Homöopathie

Pilates und Yoga für Schwangere

Wochenbettbetreuung

Rückbildungsgymnastik

Mama-Baby Yoga

Kurse für Eltern und Kind

Krabbelgruppe

Babymassage

Stillgruppen

Trageberatung

Jeden 1. Dienstag im Monat findet von
09:00-11:00 Uhr
unsere Stillgruppe statt. Alle interes-
sierten 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
Konstanze Arndt	0177/3226072
Katja Bieback	0151/24276438
Sigrid Hörner	0152/53511444
Barbara Hahn	0175/7098746
Caroline Bobka	0178/6321309
Nadine Hermann	0177/8502583
Friederike Grabs	0179/2108422
Johanna Altenburg-Düfert	Mutterschutz
Ina Schandera	nur Kursleitung
Bianca Schauerhammer	Elternzeit

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

Jeden 1. Dienstag im Monat
findet von 09:00 - 11:00 Uhr
unsere Stillgruppe statt.

- Teilnahme ohne Anmeldung -
Unkostenbeitrag von 5€.

Stand 25.06..2025

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

12.09.	-	12.12.2025	Fr	11:00	-	12:00 Uhr
16.09.	-	02.12.2025	Di	11:00	-	12:00 Uhr
13.10.	-	15.12.2025	Mo	13:30	-	14:30 Uhr
05.11.	-	21.01.2026	Mi	11:00	-	12:00 Uhr
09.12.	-	03.03.2026	Di	11:00	-	12:00 Uhr
20.01.	-	24.03.2026	Di	11:00	-	12:00 Uhr
07.04.	-	16.06.2026	Di	11:00	-	12:00 Uhr
30.06.	-	08.09.2026	Di	11:00	-	12:00 Uhr
22.09.	-	08.12.2026	Di	11:00	-	12:00 Uhr

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

Rückbildungsgymnastik am Abend

(auch für Mütter von Sternenkindern)

16.10.	-	18.12.2025	Do	20:00	-	21:00 Uhr
08.01.	-	19.03.2026	Do	20:00	-	21:00 Uhr

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

Elternschule

Anmeldung und Kursbuchung über unser Geburtshaus

Preis: 15,- €/Person

08.07.2025	Babyhandling	18:00-19:30 Uhr
16.09.2025	Gesunder Babyschlaf	18:00-19:30 Uhr
21.10.2025	Tragen	18:00-19:30 Uhr
11.11.2025	Hausapotheke	18:00-19:30 Uhr
09.12.2025	Beikost	18:00-19:30 Uhr

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

Kurse für die Kleinen

Babymassage-Kurs mit Alexandra Höhndorf

(Kosten: 70 € / 5x 120min)

Mittwoch	30.07.-27.08.2025	13:00-15:00 Uhr
Dienstag	12:08.-09:09:2025	10:00-12:00 Uhr
Mittwoch	03:09.-01:10:2025	13:00-15:00 Uhr
Dienstag	16:09.-28:10:2025	10:00-12:00 Uhr
Mittwoch	08:10.-12:11:2025	13:00-15:00 Uhr

Eltern-Kind-Kurs mit Alexandra Höhndorf

Kosten 120€ (10x90min)

Anmeldung erfolgt im Geburtshaus

Für Kinder zwischen 3. — 6. Monat

Mittwoch	23.07.-24.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr
----------	-------------------	-------------------

Für Kinder ab dem 7. Monat

Mittwoch	28.07.-29.09.2025	09:00 - 10:30 Uhr
Mittwoch	06.10.-08.10.2025	09:00-10:30 Uhr

Aktuelle Kindernotfallkurse findet ihr unter:

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

oder ihr scannt den QR-Code:



Weitere Kurse vor und nach der Geburt auf
Anfrage.

Kurse für die Kleinen

Pilates Mama + Baby mit Alexandra Höhndorf

(Kosten: 70 €/5x60min)

Termine und Anmeldung unter Tel. 0177-44 97 190

Babymassage-Kurs für Väter Mit Kathleen Pabst

Kosten 45€ (3 x 60 min.)

Termine und Anmeldung unter Tel. 0176-210 166 29

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



Allgemeine Zusatzangebote:

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

Ayurveda-Massagen mit Karin Müller
Anmeldung unter 0172-9817127

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