

# Termine 1. Halbjahr 2010

## Geburtsvorbereitung Frauenkurs

7 x 120 Minuten  
2 Abende mit Partner

Dienstags	17.00 – 19.00 Uhr	12. Januar – 23. Februar 2010
Donnerstags	17.00 – 19.00 Uhr	11. Februar – 25. März 2010
Dienstags	17.00 – 19.00 Uhr	9. März – 20. April 2010
Donnerstags	17.00 – 19.00 Uhr	8. April – 27. Mai 2010 <sup>1</sup>
Dienstags	17.00 – 19.00 Uhr	11. Mai – 22. Juni 2010
Donnerstags	17.00 – 19.00 Uhr	10. Juni – 22. Juli 2010

<sup>1</sup> entfällt 13. Mai [Himmelfahrt]

## Geburtsvorbereitung Paarkurs

7 x 120 Minuten

Donnerstags	19.15 – 21.15 Uhr	7. Januar – 18. Februar 2010
Dienstags	19.15 – 21.15 Uhr	23. Februar – 6. April 2010
Donnerstags	19.15 – 21.15 Uhr	8. April – 20. Mai 2010
Dienstags	19.15 – 21.15 Uhr	8. Juni – 20. Juli 2010

## Geburtsvorbereitung Wochenende für Paare

2 x 4,5 Stunden

Freitags	17.00 – 21.30 Uhr	Beginn auf Anfrage, siehe www
Samstags	10.00 – 14.30 Uhr	

## Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende

(= ab dem 2 Kind) 7 x 120 Min.  
1 x mit Partner

Freitags	9.00 – 11.00 Uhr	Beginn auf Anfrage, siehe www
----------	------------------	-------------------------------

## Säuglingspflegekurs

Kursgebühr: 35,- pro Person  
bzw. 65,- pro Paar

Samstags	10.00 – 13.00 Uhr	Beginn auf Anfrage, siehe www
----------	-------------------	-------------------------------

## Rückbildungsgymnastik

vormittags, 8 x 75 Minuten  
mit Neugeborenen

Mittwochs	9.30 – 10.45 Uhr	13. Januar – 10. März 2010 <sup>1</sup>
Montags	9.30 – 10.45 Uhr	1. Februar – 29. März 2010 <sup>2</sup>
Mittwochs	9.30 – 10.45 Uhr	17. März – 19. Mai 2010 <sup>3</sup>
Montags	9.30 – 10.45 Uhr	19. April – 21. Juni 2010 <sup>4</sup>
Mittwochs	9.30 – 10.45 Uhr	9. Juni – 28. Juli 2010

<sup>1</sup> entfällt am 17. Februar [Aschermittwoch] <sup>2</sup> entfällt am 15. Februar [Rosenmontag]

<sup>3</sup> entfällt am 31. März / 7. April [Osterferien] <sup>4</sup> entfällt am 24./31. Mai [Pfingstferien]

## Rückbildungsgymnastik

vormittags, 8 x 75 Minuten  
mit Neugeborenen

Mittwochs	10.45 – 12.00 Uhr	13. Januar – 10. März 2010 <sup>1</sup>
Montags	10.45 – 12.00 Uhr	1. Februar – 29. März 2010 <sup>2</sup>
Mittwochs	10.45 – 12.00 Uhr	17. März – 19. Mai 2010 <sup>3</sup>
Montags	10.45 – 12.00 Uhr	19. April – 21. Juni 2010 <sup>4</sup>
Mittwochs	10.45 – 12.00 Uhr	9. Juni – 28. Juli 2010

<sup>1</sup> entfällt am 17. Februar [Aschermittwoch] <sup>2</sup> entfällt am 15. Februar [Rosenmontag]

<sup>3</sup> entfällt am 31. März/7. April [Osterferien] <sup>4</sup> entfällt am 24./31. Mai [Pfingstferien]

## Rückbildungsgymnastik

abends, 8 x 75 Minuten  
ohne Neugeborene

Montags	19.30 – 20.45 Uhr	4. Januar – 22. Februar 2010
Montags	19.30 – 20.45 Uhr	1. März – 26. April 2010 <sup>1</sup>
Montags	19.30 – 20.45 Uhr	3. Mai – 28. Juni 2010 <sup>2</sup>

<sup>1</sup> entfällt am 5. April [Ostermontag] <sup>2</sup> entfällt am 24. Mai [Pfingstmontag]

## Babymassage

vormittags, 5 x 60 Minuten  
70,- Euro

Dienstags	10.00 – 11.00 Uhr	12. Januar – 9. Februar 2010
Dienstags	10.00 – 11.00 Uhr	16. Februar – 16. März 2010
Dienstags	10.00 – 11.00 Uhr	23. März – 20. April 2010
Dienstags	10.00 – 11.00 Uhr	27. April – 25. Mai 2010
Dienstags	10.00 – 11.00 Uhr	1. Juni – 29. Juni 2010

## Offener Stilltreff

Unkostenbeitrag 3,- Euro

Donnerstags	11.00 – 13.00 Uhr	(nicht in den Schulferien)
-------------	-------------------	----------------------------

## Bauchtanz für Schwangere

8 x 90 Minuten  
85,- Euro

Dienstags	13.30 – 15.00 Uhr
Freitags	11.15 – 12.45 Uhr

Termine auf Anfrage direkt bei Astrid Schidlowsky, Tel. (0911) 37 93 73

## Yoga für Schwangere

8 x 90 Minuten  
85,- Euro

Freitags	17.45 – 19.15 Uhr
----------	-------------------

Termine auf Anfrage direkt bei Anette Thiemann, Tel. (0911) 880 95 94

## Bitte beachten

Wir bitten um telefonische Voranmeldung. Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Schnieglinger Straße 223  
D-90427 Nürnberg  
Telefon: 0911 3263503  
Telefax: 0911 3239313

[www.hebammenhaus.de](http://www.hebammenhaus.de)  
[info@hebammenhaus.de](mailto:info@hebammenhaus.de)

Stand: 10/09

  
**Hebammenhaus**  
NÜRNBERG