

**Geburtsvorbereitung**

15.3. - 3.5. Do	19.30	-	21.30
24.5. - 5.7. Do	19.30	-	21.30
19.7. - 30.8. Do	19.30	-	21.30
11.10. - 22.11. Do	19.30	-	21.30

**Geburtsvorbereitung am WE**

24.3. / 25.3. Sa/So	10.00	-	18.00
26.5. / 27.5. Sa/So	10.00	-	18.00
28.7. / 29.7. Sa/So	10.00	-	18.00
29.9. / 30.9. Sa/So	10.00	-	18.00

**Rückbildung - mit Baby**

14.3. - 25.4. Mi	9.30	-	11.00
23.5. - 4.7. Mi	9.30	-	11.00
18.7. - 29.8. Mi	9.30	-	11.00
10.10. - 21.11. Mi	9.30	-	11.00

**Rückbildung**

14.3. - 25.4. Mi	19.00	-	20.30
2.5. - 6.6. Mi	19.00	-	20.30

**Babymassage**

15.3. - 5.4. Do	12.00	-	13.30
Gebühr pro Kurs: 70,- €			

**Akupunktur/K-Taping**

Termine nach Vereinbarung.

**Yoga für Schwangere**

Anmeldung: 040/86647269

Immer Dienstags von 17.30 - 19.00

Probestunde:	10,- €
Einzeltermin:	15,- €
5er-Karte:	70,- €
10er-Karte:	130,- €

[www.sandraschuyoga.de](http://www.sandraschuyoga.de)

**LAUFMAMALAUF Ganz-Schön-Schwanger**

Das „Ganz-Schön-Schwanger“-Fitnessprogramm ist speziell auf die Bedürfnisse von werdenden Mamas zugeschnitten, mindert Schwangerschaftsbeschwerden und sorgt für Dein Wohlbefinden.

Workout für den ganzen Körper: von Beginn der Schwangerschaft (ab 12. SSW) bis zum Entbindungstermin. Eine Kombination aus Cardio-Training, Kräftigung, Koordinationsübungen und Stretching & Entspannung.

Trainerin: Steffi Frantz  
Dienstags 19.15 - 20.15 Uhr  
Kursgebühr: 119,- € für 10 Termine  
Kurszeitraum : 20.3.-5.6.2018  
(ausgenommen Feiertage/Ferien)

Anmeldung unter: 0176/64239571  
[www.laufmamalauf.de](http://www.laufmamalauf.de)

**Notarzt oder Wadenwickel? (E)**

Seminarleiter: Elena Claussen

- Häufige Säuglingsbeschwerden und ihre Linderung
- Welche Hausmittel sind für Babys geeignet und welche nicht?

**Wie helfe ich meinem Baby im Notfall? (R)**

Seminarleiter: Ralf Claussen

- Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Babys
- Fremdkörper in den Atemwegen
- Verhalten bei Fieberkrampf
- Was tun wenn mein Kind Shampoo getrunken hat?

**Anmeldung und weitere Info:**

[www.kinderheilpraktikerin-wedel.de](http://www.kinderheilpraktikerin-wedel.de)  
Startseite → Fortbildungen

**Termine - E und R**

sind an einem Tag kombinierbar  
(E = Wadenwickel, R = Notfall)

10.2. Sa	<b>E1</b>	10.00 - 12.00	/	<b>R1</b>	12.30 - 14.30
17.3. Sa	<b>E2</b>	10.00 - 12.00	/	<b>R2</b>	12.30 - 14.30
21.4. Sa	<b>E3</b>	10.00 - 12.00	/	<b>R3</b>	12.30 - 14.30
2.6. Sa	<b>E4</b>	10.00 - 12.00	/	<b>R4</b>	12.30 - 14.30
7.7. Sa	<b>E5</b>	10.00 - 12.00	/	<b>R5</b>	12.30 - 14.30
1.9. Sa	<b>E6</b>	10.00 - 12.00	/	<b>R6</b>	12.30 - 14.30
6.10. Sa	<b>E7</b>	10.00 - 12.00	/	<b>R7</b>	12.30 - 14.30
17.11. Sa	<b>E8</b>	10.00 - 12.00	/	<b>R8</b>	12.30 - 14.30

**Elena Claussen** ist Kinderheilpraktikerin, Notfallsanitäterin und Fachpädagogin.

**Ralf Claussen** ist Heilpraktiker, Notfallsanitäter und Gesundheitspädagoge.

Wir sind erfahrene Dozenten in der Erwachsenenbildung und Eltern zweier Töchter.

**Autogenes Training**

Kassengeforderte Entspannungskurse

Verfeinern Sie Ihre Selbstwahrnehmung und lernen Sie, sich selbst in einen tiefen Entspannungszustand zu versetzen. Mit mehr innerer Ruhe bleiben Sie auch in schwierigen Situationen gelassener.

Kursbeginn: 05.02.2018  
Montags 18.30 - 20.00 (8 x 90 Min.)  
Gebühr: 125,- €  
Kursleiterin: Friederike Trenkner

