

Nach der Geburt

Rückbildung

Kräftigende Übungen zur Stärkung von Beckenboden, Bauch und Rücken – sanfter Wiedereinstieg nach der Geburt.

Kursort: Plattenhardt

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen.

Rückbildung 2.0

Rückbildungskurs für MehrgGebärende mit Fokus auf gezielter Körperarbeit und weniger Theorie – angepasst an deine Erfahrung.

Kursort: Plattenhardt

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen.

Rückbildung mit Baby

Gezielte Rückbildungsübungen mit deinem Baby – für mehr Stärke, Balance und gemeinsame Zeit.

Kursort: Plattenhardt

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen.

Rückbildung online live

Live angeleiteter Rückbildungskurs von zuhause aus – effektiv, flexibel und persönlich begleitet.

Kursort: Online

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen.

Mama-Baby-Yoga

Sanfte Yogaeinheiten für dich und dein Baby – zur Stärkung, Entspannung und für wertvolle gemeinsame Zeit.

Kursort: Neuhausen

Kosten: Kostenpflichtig

Beikost

Alles rund um den Beikoststart – fundiertes Wissen und praktische Tipps bequem von zuhause aus.

Kursort: Online

Kosten: Kostenpflichtig

MumLetics

Starter: Ganzkörpertraining nach der Rückbildung – mit Fokus auf Muskelaufbau, Haltung und Körpergefühl.

Advanced: Intensives Training für Fortgeschrittene – mehr Power, mehr Ausdauer, mehr du!

Kursort: Neuhausen

Kosten: kostenpflichtiger Präventionskurs. Bei 80 % Teilnahme werden die Kosten zum Großteil von deiner Krankenkasse übernommen.

Meilenstein Entdecker

Entdecker 1: Spielerische Bewegungsanregungen für dein Baby von 6 - 9 Monaten – mit Liedern, Austausch und vielen Sinneseindrücken.

Entdecker 2: Für aktive Babys von 9 - 12 Monaten – mit Krabbelspaß, neuen Spielideen und Förderung der motorischen Entwicklung.

Kursort: Plattenhardt

Kosten: Kostenpflichtig

Meilenstein Jumper

Meilenstein Jumper Bewegung, Spiel und Spaß für Kleinkinder ab dem ersten Geburtstag – zur Förderung von Motorik, Koordination und Selbstvertrauen.

Kursort: Plattenhardt

Kosten: Kostenpflichtig

Babymassage

Sanfte Berührungen stärken die Bindung, fördern die Entwicklung und helfen bei Bauchweh & Unruhe.

Kursort: Neuhausen

Kosten: Kostenpflichtig



www.hebammenpraxis-meilenstein.de
hebammenpraxismeilenstein.hebamio.de

Kursübersicht



Meilenstein
HEBAMMENPRAXIS

Hebammenpraxis Meilenstein
Esalinger Str. 65 | 73765 Neuhausen
info@hebammenpraxis-meilenstein.de

Hebammenpraxis Meilenstein
Uhlfelder Str. 71 | 70794 Filderstadt | Plattenhardt
Tel. 07150-9547409

Kursanmeldung: hebammenpraxismeilenstein.hebamio.de





Schwangerschaft

Geburtsvorbereitung

Ganzheitliche Vorbereitung auf die Geburt mit Körperarbeit, Entspannung und wichtigen Infos für werdende Eltern.

Kursort: Plattenhardt

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen - Partnergebühr kostenpflichtig, wird meist von der Krankenkasse erstattet.

Geburtsvorbereitung 2.0

Auffrischkurs für Mehrgebärende mit Fokus auf vergangene Erfahrungen, neue Impulse und Geschwisterintegration.

Kursort: Plattenhardt

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen

Geburtsvorbereitung Kompakt

Intensivkurs am Wochenende mit allen wichtigen Inhalten zur Geburtsvorbereitung für Paare mit wenig Zeit.

Kursort: Plattenhardt

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen - Partnergebühr kostenpflichtig, wird meist von der Krankenkasse erstattet.

BellyLetics®

Outdoor Ganzkörpertraining für Schwangere zur Kräftigung, Entspannung und Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach.

Kursort: Neuhausen

Kosten: kostenpflichtiger Präventionskurs. Bei 80 % Teilnahme werden die Kosten zum Großteil von deiner Krankenkasse übernommen.

Yoga für Schwangere

Stärkende und entspannende Yogaeinheiten zur bewussten Verbindung mit deinem Baby und zur Vorbereitung auf die Geburt.

Kursort: Plattenhardt/Neuhausen

Kosten: Kostenpflichtig

Still Workshop

Wertvolle Infos und praktische Tipps für einen gelungenen Stillstart – selbstbewusst und gut vorbereitet ins Wochenbett.

Kursort: online

Kosten: Kostenpflichtig

Babypflege Kompakt

Praktische Tipps und Wissen rund um die Pflege, Ernährung und den Umgang mit deinem Baby – ideal für werdende Eltern.

Kursort: online

Kosten: Kostenpflichtig

weitere Angebote:

- Akupunktur
- Taping
- Low-Level-Lasertherapie
- Schwangerenmassage
- Wochenbettmassage



[Kursanmeldung: hebammenpraxismeilenstein.hebamio.de](https://www.hebammenpraxis-meilenstein.de)



www.hebammenpraxis-meilenstein.de