

# 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 Mehrgebärende mit Fokus auf gezielter Körperarbeit und weniger Theorie – angepasst an deine Erfahrung.  
**Kursort:** Plattenhardt  
**Kosten:** werden von der Krankenkasse übernommen.

[Kursanmeldung: hebammenpraxismeilenstein.hebamio.de](http://hebammenpraxismeilenstein.hebamio.de)

## Rückbildung mit Baby

Gezielte Rückbildungsumübungen mit deinem Baby – für mehr Stärke, Balance und gemeinsame Zeit.  
**Kursort:** Plattenhardt  
**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:** kostenpflichtig

## Meilenstein Entdecker

Entdecker 1: Spielerische Bewegungsanregungen für dein Baby von 6 - 9 Monaten – mit Liedern, Austausch und vielen Sinnesindrücken.  
Entdecker 2: Für aktive Babys von 9 - 12 Monaten – mit Krabbelspaß, neuen Spielideen und Förderung der motorischen Entwicklung.  
**Kursort:** Plattenhardt  
**Kosten:** kostenpflichtig



## Babymassage

Sanfte Berührungen stärken die Bindung, fördern die Entwicklung und helfen bei Bauchweh & Unruhe.  
**Kursort:** Neuhausen  
**Kosten:** Kostenpflichtig



 **Meilenstein**  
HEBAMMENPRÄXIS

Hebammenpraxis Meilenstein  
Eslinger Str. 65 | 92765 Neuhausen  
Info@hebammenpraxis-meilenstein.de

Hebammenpraxis Meilenstein  
Uhbergstr. 71 92794 Röderstadt-Plattenhardt  
Tel. 07150-9547409



# 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

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

**Kursort:** Plattenhardt

**Kosten:** werden von der Krankenkasse übernommen

[Kursanmeldung: hebammenpraxismeilenstein.hebamio.de](http://hebammenpraxismeilenstein.hebamio.de)

## 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

## weitere Angebote:

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



[www.hebammenpraxis-meilenstein.de](http://www.hebammenpraxis-meilenstein.de)