



KURSANGEBOT

Rund um die Geburt

Am HELIOS Klinikum München West

Steinerweg 5 – 81241 München

Anmeldung über die Telefonsprechstunde

Montag bis Freitag (werktags) von 11:30 – 12:30

Telefonnummer: **089-8892 20960**

oder unter

geburtsanmeldung.muenchen-west@helios-gesundheit.de

VOR DER GEBURT

Achtsamkeitskurs Geburtsvorbereitung für Paare:

9 x 3 Std. und 1 Nachtreffen mit Baby

Kursleitungen: Julia Achleitner, Hebamme; Anne Stelzer, Maria Kluge

Kursgebühr: 390,- € pro Paar

- 1) Termine derzeit auf Anfrage unter 0177-3212620 (Anne Stelzer)

Kompaktkurse für Paare (Geburtsvorbereitung mit Säuglingspflege):

1 x 6 Std. und 1 x 4 Std., Kursleitung: Katja Westerbarkey, Hebamme

Kursgebühr: 110,- €

- 1) 12.06.2021, Samstag, 10:00 – 16:00
13.06.2021, Sonntag, 10:00 – 14:00
- 2) 07.08.2021, Samstag, 10:00 – 16:00
08.08.2021, Sonntag, 10:00 – 14:00
- 3) 09.10.2021, Samstag, 10:00 – 16:00
10.10.2021, Sonntag, 10:00 – 14:00
- 3) 04.12.2021, Samstag, 10:00 – 16:00
05.12.2021, Sonntag, 10:00 – 14:00

Geburtsvorbereitungskurse mit einem Partnerabend:

7 x 2 Std.; Partnergebühr: 35,- €

- 1) 30.06.2021 – 04.08.2021, Partnertermin: 31.07.2021
Mittwoch, 18:30 – 20:30, Kursleitung: Sylvia Klier
- 2) 29.07.2021 – 29.09.2021, Partnertermin: 23.09.2021
Donnerstag, 18:00 – 20:00, Kursleitung: Nina Rensch, Hebamme
- 3) 15.09.2021 – 27.10.2021, Partnertermin: 30.10.2021
Mittwoch, 18:30 – 20:30, Kursleitung: Sylvia Klier, Hebamme
- 4) 10.11.2021 – 22.12.2021, Partnertermin: 15.12.2021
Mittwoch, 18:30 – 20:30, Kursleitung: Sylvia Klier, Hebamme

Yoga für Schwangere:

6 x 1 Std. 20 Min.; Kursleitung: Sara Schmidt, Hebamme

Kursgebühr: 90,- €

- 1) Termine derzeit auf Anfrage unter sara.m.g.schmidt@gmx.de oder 0178/5222963

Geburtsvorbereitende Akupunktur:

1 x wöchentlich, ab der 36+0 Schwangerschaftswoche

Gebühr: 20,- € pro Sitzung

Um telefonische Terminvereinbarung über die Telefonsprechstunde wird gebeten.

NACH DER GEBURT

Rückbildungsgymnastik mit Baby:

Keine Kursgebühr

- 1) 24.06.2021 – 29.07.2021, Donnerstag, 09:00 – 10:30
6 x 1 Std. 30 Min., Kursleitung: Katja Westerbarkey, Hebamme
- 2) 16.09.2021 – 21.10.2021, Donnerstag, 09:00 – 10:15
6 x 1 Std. 15 Min., Kursleitung: Katja Westerbarkey, Hebamme
- 3) 28.10.2021 – 09.12.2021, Donnerstag, 09:00 – 10:15
6 x 1 Std. 15 Min., Kursleitung: Katja Westerbarkey, Hebamme

Rückbildungsgymnastik ohne Baby:

6 x 1 Std. 15 Min., Kursleitung: Sara Schmidt, Hebamme

Keine Kursgebühr

- 1) 15.06.2021 – 20.07.2021, Dienstag, 19:00 – 20:15
- 2) Weitere Termine unter sara.m.g.schmidt@gmx.de oder 0178/5222963

Ambulante Wochenbettsprechstunde:

Ambulante Wochenbettsprechstunde 1 – 2 x wöchentlich

Hebammen: Katja Westerbarkey

Um Terminvereinbarung über die Telefonsprechstunde oder per E-Mail wird gebeten.

Babymassage:

5 x 1 Std.; Kursleitung: Katja Westerbarkey, Hebamme

Gebühr: 60,- €

- 1) Termine derzeit auf Anfrage unter 0176-20765364

Terminänderungen vorbehalten

Babykrabbeln:

5 x 1 Std.; Kursleitung: Katja Westerbarkey, Hebamme

Gebühr: 60,- €

- 1) Termine derzeit auf Anfrage unter 0176-20765364

Beikosteinführung:

1 x 1 Std.; Kursleitung: Katja Westerbarkey, Hebamme

Gebühr: 15,- €

- 1) Termine derzeit auf Anfrage unter 0176-20765364

Physiotaping:

Taping bei Beschwerden in der Schwangerschaft und im Wochenbett.

Gebühr: 30 – 60 € (je nach Materialbedarf)

Um Terminvereinbarung über die Telefonsprechstunde oder per E-Mail wird gebeten.