

Kurs 1: Geburtsvorbereitung

Termine: fortlaufend, 1 x wöchentlich abends 6 x 2 Std.
davon 2 Abende mit Partner
Montags, dienstags oder freitags

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen
Kosten für den Partner pro Abend 10 €

Leitung: Hebammen

Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim
Zudem bieten wir Kurse in der Umgebung von Koblenz an.
Termine und Ortschaften erfragen Sie bitte in unserem Sekretariat.



Kurs 2 A+B: Rückbildungsgymnastik

Termine: fortlaufend, 1x wöchentlich mittwochs
A: 12:00 - 13:00 Uhr
B: 13:00 - 14:00 Uhr

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen

Leitung: Hebammen

Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim

Kurs 3: Aqua-Fit für Schwangere

Termine: Information und Anmeldung über Physiotherapie des Kemperhofs,
Tel.: 0261/499-2732 oder 2733

Kosten: 48,00 € (8 Einheiten)

Leitung: Physiotherapeuten

Ort: Kemperhof – Physiotherapie



Kurs 4: Babyschwimmen

Termine: Information und Anmeldung über
Physiotherapie des Kemperhofs,
Tel.: 0261/499-2732 oder 2733

Kosten: 62,00 € (10 Einheiten)

Leitung: Physiotherapeuten

Ort: Kemperhof – Physiotherapie



Kurs 5: Stillcafé

Termine: donnerstags 10:00 - 11:30 Uhr
Kosten: kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich
Leitung: Kerstin Weber und Ursula Müller-Bulak,
Kinderkrankenschwestern und
Lactationsberaterinnen
Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim



Kurs 6: Rund ums Stillen

Termine: 1 x mittwochs 19:00 - 21:00 Uhr; 26.05. / 30.06.
28.07. / 01.09. / 29.09.
Kosten: kostenfrei
Leitung: Kerstin Weber und Ursula Müller-Bulak
Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim

Kurs 7: Säuglingspflege

Termine: 2 x mittwochs 18:30 -20:30 Uhr
02.06. und 09.06.10 / 04.08. und 11.08.
Kosten: 20,00 € pro Teilnehmer / 30,00 € pro Paar
Leitung: Kerstin Weber und Ursula Müller-Bulak
Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim



Kurs 8: Babymassage nach Leboyer und Schmetterlingsmassage

Termine: 5 x montags 10:00 -11:30 Uhr
07.06. / 14.06. / 21.06. / 28.06. / 05.07.
Kosten: 50,00 €
Leitung: Kerstin Weber und Ursula Müller-Bulak
Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim



Kurs 9: Ernährung der Frau in Schwangerschaft und Stillzeit

Termine: 1 x, donnerstags 18:00 - 19:30 Uhr
27.05. / 24.06. / 19.08.

Kosten: 5,00 € pro Teilnehmer / 8,00 € pro Paar

Leitung: Rosemarie Herbertz, Kinderkrankenschwester und
Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB

Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim



Kurs 10: Säuglingsernährung

Termine: 1 x, 18.05. 14:30 - 16:00 Uhr / 09.06. 10:00 - 11:30 Uhr
27.07. 10:00 - 11:30 Uhr / 24.08. 14.30 - 16:00 Uhr

Kosten: 5,00 € pro Teilnehmer / 8,00 € pro Paar

Leitung: Rosemarie Herbertz

Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim

Kurs 11: Einführung der Beikost in Theorie und Praxis

Termine: 1 x, 12.05. 10:00 - 11:30 Uhr / 15.06. 14:30 - 16:00 Uhr
13.07. 10:00 - 11:30 Uhr / 10.08. 14:30 - 16:00 Uhr

Kosten: 6,00 € pro Teilnehmer / 10,00 € pro Paar

Leitung: Rosemarie Herbertz

Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim

Kurs 12: Gesunde Kost für Kleinkinder

Termine: 1 x, 19.05. 10:00 - 11:30 Uhr / 23.06.
10:00 - 11:30 Uhr / 06.07. 14:30 - 16:00 Uhr
03.08. 10.00 - 11:30 Uhr

Kosten: 5,00 € pro Teilnehmer / 8,00 € pro Paar

Leitung: Rosemarie Herbertz

Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim



Kurs 13: Fieber und Magen- /Darminfekte im Kindesalter

Termine: 1 x, 25.05. 18:00 - 19:00 Uhr / 28.09. 18:00 - 19:00 Uhr

Kosten: 5,00 € pro Teilnehmer

Leitung: Katja Schiel, Kinderkrankenschwester

Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim

Kurs 14: Der kindersichere Haushalt

Termine: 16.06. 17:00 - 18:00 Uhr

Kosten: 5,00 € pro Teilnehmer

Leitung: Tina Schmitz, Kinderkrankenschwester

Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim



- Kurs 15: Ent-Spannung in der Schwangerschaft
Massage, Bewegung, Phantasieereisen, Zeit für sich selbst**
Termine: Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr
11.05. / 25.05. / 08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06. / 17.08. / 24.08.
31.08. / 07.09. / 14.09. / 21.09. / 28.09.
Kosten: 10,00 €
Leitung: Melanie Rakowitsch, Hebamme
Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim
- Kurs 16: REIKI in der Schwangerschaft, nach Geburt und für Kinder**
Termine: nach Absprache
Kosten: 60 Minuten 54,00 € pro Std.
Leitung: Melanie Rakowitsch
Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim
- Kurs 17: Fußreflexzonenmassage – geburtsvorbereitend**
Termine: nach Absprache
Kosten: 4 x 110,00 €
Leitung: Melanie Rakowitsch
Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim
- Kurs 18: Fußreflexzonenmassage (Fußbad + 30 Min. Massage)**
Termine: nach Absprache
Kosten: 32,00 €
Leitung: Melanie Rakowitsch
Ort: Kemperhof – Elternschule im Personalwohnheim
- Kurs 19: Akupunktur für Schwangere**
Termine: nach Absprache, Tel.: 0261/499-2314
Kosten: kostenlos
Leitung: Hebammen
Ort: Kemperhof – Kreißsaal

