



## Body Fit - Zurück zur Figur

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus Ausdauer- und Kräftigungsübungen mit dem Ziel, den Körper nach Schwangerschaft und Geburt zu stärken und zu straffen. Die Kursteilnehmerinnen tanken neue Energie, steigern ihr Körperbewusstsein und kräftigen gezielt die Muskulatur von Bauch, Beinen, Po und Rücken. Der Kurs richtet sich an Frauen nach abgeschlossenem Rückbildungskurs.

- 8 Termine für 80 €

**Anmeldung:** Katrin Hohendorff · Telefon: 0151- 19657140  
e-mail:katrin.hohendorff@gmail.com

## Infocafe - Baby- und Kleinkindsprechstunde

Hier bieten wir zu verschiedenen Themen wie Stillen, Beikost, Tragen, Schlafen, Zahnen, Trotzen, Homöopathie für Kinder, ins Leben mit Musik ... Informationen sowie fachkundig erarbeitete Skripte mit gemeinsamem Austausch an.

- Jeweils aktuelle Termine finden Sie unter:  
facebook.com/hebammekatrin · Kosten: 4 € pro Familie
- Anmeldung ist nicht erforderlich

**Weitere Infos:** Katrin Schröter · Telefon: 0177- 8526451  
e-mail: mail@hebamme-katrin-bn.de

## Babymassage

Berührung mit Respekt – denn Berührung ist Nahrung für die Seele und fördert die kindliche Entwicklung. Sie tut gut und kann auch sehr hilfreich sein bei Blähungen und Einschlafschwierigkeiten. Geeignet ab der 6. Lebenswoche bis 4./5. Monat.

- 6 Termine für 69 € inkl. Kursunterlagen und einem hochwertigen Babymassageöl

**Anmeldung:** Katrin Hohendorff · Telefon: 0151- 19657140  
e-mail:katrin.hohendorff@gmail.com

## Eltern-Kind-Kurs „Die kleinen Entdecker“

Für Eltern mit ihren Babys ab einem Alter von 4 bis 12 Monaten. In diesem Kurs werden Bewegungsangebote für die Kinder spielerisch vorgestellt und neue sowie alte Lieder gesungen. Die ersten sozialen Kontakte für die Kinder werden geknüpft und natürlich kommt auch der Austausch, sowie verschiedene Themen, die im ersten Lebensjahr interessant sind, nicht zu kurz.

- 8 Termine für 85€ inkl. Kursmaterial und -unterlagen

**Anmeldung:** Katrin Hohendorff · Telefon: 0151- 19657140  
e-mail:katrin.hohendorff@gmail.com

## Pilates mit Kind

Im Kurs werden Kräftigungs- und Dehnübungen mit einer bewussten und tiefen Atmung verbunden und mit einer Entspannungsphase abgerundet. Bauch-, Rücken-, Bein-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur werden schonend und effektiv trainiert. Babys können in viele der Übungen integriert werden. Teilnehmerinnen ohne Kinder sind ebenfalls herzlich willkommen.

- 8 Termine für 80€

**Anmeldung:** Katrin Hohendorff · Telefon: 0151- 19657140  
e-mail:katrin.hohendorff@gmail.com

## Erste Hilfe fürs Kind

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und haben ihre eigenen Notfälle und Maßnahmen. In 7 Stunden bekommen Sie Sicherheit im Notfall. Die Termine finden Sie im separaten Flyer.

- 90 € pro Person · 95 € pro Paar

**Anmeldung:** Kathrin Heise (Firma H2M)  
Telefon: 06033-974458  
e-mail: k.heise78@web.de



Katrin Schröter  
Hanna von Elm  
Johanna Rossmann

Luisenstraße 16 · 61231 Bad Nauheim

Telefon: 0177- 8526451  
e-mail: mail@hebamme-katrin-bn.de

Facebook.com/hebammekatrin  
www.hebamme-katrin-bn.de



## Hebammensprechstunde

Die Schwangerschaft ist etwas ganz Besonderes – ein Wunder der Natur. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat während der gesamten Schwangerschaft zur Verfügung und helfen bei verschiedenen Schwangerschaftsbeschwerden. Hierzu greifen wir gerne auf Homöopathie, Aromatherapie, Akupunktur oder Fußreflexzonenmassage zurück. Die geburtsvorbereitende Akupunktur ergänzt unser Angebot. Die Kosten hierfür tragen teilweise die Krankenkassen.

**Anmeldung:** Katrin Schröter · Telefon: 0177- 8526451  
e-mail: mail@hebamme-katrin-bn.de

## Geburtsvorbereitung für Paare

Wir vermitteln viele wertvolle Informationen zu Veränderungen in der Schwangerschaft, dem Geburtsvorgang, Wochenbett, Stillen sowie Entspannungs- und Atemübungen. Auf Anfrage bieten wir auch Geburtsvorbereitung für Frauen oder am Wochenende an. Die Kosten für den Frauenanteil trägt die Krankenkasse, für den Partneranteil meistens ebenso.

**Anmeldung:** Katrin Schröter · Telefon: 0177- 8526451  
e-mail: mail@hebamme-katrin-bn.de

## Yoga in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine Zeit der körperlichen sowie tiefen emotionalen und mentalen Veränderungen. Die stärkenden und spannungslösenden Körperübungen des Yoga werden Ihnen helfen, Ihre Schwangerschaft bewusst zu genießen und sich natürlich auf die Geburt vorzubereiten. Durch die Atemübungen und Meditationen erfahren Sie, wie Sie Kraft aus Ihrer Mitte schöpfen und die enge Beziehung zu Ihrem Baby bewusst vertiefen können.

- Teilnahme ist ab der 13. SSW bis zur Geburt möglich, buchbar in Blöcken
- 8 Termine à 1,5 Std. für 119 €

**Anmeldung:** Jelena Fandrey · Telefon: 06031- 6738160  
e-mail: info@lane-yoga.de

## Schwangerenmassage

Schwangerenmassage – eine Wellnessmassage abgestimmt auf die Bedürfnisse der Schwangeren, zum Entspannen und Kraft tanken.

- Dauer: 60 Min. zzgl. Ruhezeit für 55 € €

**Anmeldung:** Martina Baumann · Telefon: 06007- 991433  
e-mail: babykurse-baumann@web.de,  
www.mamamassage.de

## Geburtsbegleitung

Katrin, Hanna und Johanna bieten als Team sowohl eine ärztlich als auch hebammengeleitete Begleitgeburt ins Hochwaldkrankenhaus Bad Nauheim an. Die Zahlung der Rufbereitschaftspauschale trägt häufig die Krankenkasse. Dieses Angebot steht derzeit nicht zur Verfügung.

**Anmeldung:** Katrin Schröter · Telefon: 0177- 8526451  
e-mail: mail@hebamme-katrin-bn.de

## Trageberatung

Babys tragen – denn Tragen fördert die Entwicklung des Kindes, ist praktisch, einfach und bequem. Gerade bei Kindern mit besonderen Bedürfnissen kann das richtige Tragen eine Entlastung sein. Auch wenn man unsicher ist, welches Tragesystem das passende ist, kann eine Beratung helfen.

- Pro angefangene Stunde 20 € zzgl. Fahrtkosten

**Anmeldung:** Annika Klaus · Telefon: 0171- 4086510  
e-mail: Annika.Klaus@menschleinklein.de

## Rückbildungsgymnastik mit und ohne Kind

Im Kurs bieten wir gezielte Übungen für Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zur Stärkung von Körpergefühl und Wohlbefinden sowie Entspannungsübungen an. Die Kosten trägt die Krankenkasse.

**Anmeldung:** Katrin Schröter · Telefon: 0177- 8526451  
e-mail: mail@hebamme-katrin-bn.de

## Rückbildungs-Yoga Mami&Me

Rückbildungs-Yoga richtet sich an alle Mamis ab 8 Wochen nach der Geburt, die durch sanfte und doch stärkende sowie zentrierende Übungen aus dem Yoga zur Rückbildung die eigene Kraft wieder spüren und aufbauen möchten. Eine Unterrichtseinheit umfasst Entspannung, Beckenbodentraining, kräftigende Anspannungsübungen für den gesamten Körper, Ausgleichsentspannung und Meditation. Der Kurs ist mit und ohne Baby belegbar. Wenn es sich ergibt, machen wir auch mit den Babys Yogaübungen und kleinere Spürübungen, die die Babys lieben.

- 8 Termine à 1,5 Std. für 110 €

**Anmeldung:** Jelena Fandrey · Telefon: 06031- 6738160  
e-mail: info@lane-yoga.de

## Beckenboden-Yoga „BeBe Yo“

Dieser Rückbildungskurs richtet sich an alle Mütter, die sich Zeit für sich selbst nehmen möchten, um ganz gezielt (wieder) in die eigene Kraft zu kommen, den Beckenboden sowie entspannte Muskelgruppen nach vorangegangenen Schwangerschaften sowie Senkungs- und Inkontinenzbeschwerden gut aufzubauen. Neben Yoga kommt auch das renommierte BeBo-Konzept zum Tragen.

**Anmeldung:** Jelena Fandrey · Telefon: 06031- 6738160  
e-mail: info@lane-yoga.de