KURSE 2022

Geburtsvorbereitung – am Wochenende

Kosten werden für Versicherte von der Krankenkasse übernommen | der Partner:inanteil beträgt je nach Kursstärke 120,- bis 140,- € (ggf. Erstattung durch die Krankenkassen)

Termine

05. + 06. Februar
09. + 10. April
11. + 12. Juni
13. + 14. August
15. + 16. Oktober
26. + 27. November

Geburtsvorbereitung – Rundum Fit

Bis August finden leider keine Kurse „Rundum Fit“ statt – hier empfehle ich meine Kooperationspartnerin Christiane Peltner, Yogalehrerin.

yoga-peltner.de

Termine

20.01. - 10.03. | 8x90 min
17.03. - 12.05. | 8x90 min
19.05. - 07.07. | 8x90 min

Rückbildungsgymnastik

Für den Kurs erbitte ich vorab eine Kaution in Höhe von 70,- bzw. 80,- €. Diese wird nach Kursende und regelmäßiger Teilnahme erstattet. Servicepauschale 20 €

7 bzw. 8 Termine à 75min
Ort: KiFaZ Kamen-Methler

Termine

25.01. - 22.03. | 16:30 bis 17:45 Uhr
| 18:00 bis 19:15 Uhr
29.03. - 24.05. | 18:00 bis 19:15 Uhr
31.05. - 12.07. | 18:00 bis 19:15 Uhr
16.08. - 27.09. | 18:00 bis 19:15 Uhr
18.10. - 29.11. | 18:00 bis 19:15 Uhr

Fit und entspannt

Kosten: 6,50 € pro Termin
Ort: KiFaZ Kamen-Methler

Termine

25.01. - 05.04. | 10 x à 60 min
03.05. - 21.06. | 8 x à 60 min
09.08.- 27.09. | 8 x à 60 min
18.10. - 29.11. | 7 x à 60 min

Nähere Details entnehmen Sie bitte der Kursanmeldung.
Abweichungen vom Kursplan sind durch Fortbildungen oder Urlaub möglich.

Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail.

Hebamme BIRGIT SPERLING

Kämerstrasse 35
59174 Kamen

Telefon: 02307 742 24
Mail: birgit@sperling-hebamme.de

Telefonische Anmeldung
Mo-Fr: 9:00 bis 17:00 Uhr