

عرض للدورات التعليمية

للاشتراك في جميع الدورات التعليمية يرجى التسجيل إلكترونياً تحت : „Kurstermine & Anmeldung“.

قبل الولادة:

الأستعداد للولادة وللأسرة : 9 × 120 دقيقة + 1 لقاء ليلي ، أيام الخميس من الساعة 6:30 – 08:30 مساءً

الأستعداد للولادة بالنسبة لحالات الحمل اللاحقة مع ساعة للأخوة : 7 × 120 دقيقة ، أيام الأثنين من 6:30 – 20:30 مساءً .

أعداد الأخوة لتفادي الغيرة وأدخالهم في الحياة اليومية . 1 × 90 دقيقة ، أيام الثلاثاء من 02:00 – 03:30 ظهراً

تمارين على نمط بيلاتس للسيدات الحوامل ، 8 × 1,5 ساعة ، أيام الثلاثاء من 10:00 – 11:30 صباحاً ، أو الأربعاء من 06:00 – 07:30 مساءً .

جولة إلى صالة الولادة في مستشفى فولدا : 120 دقيقة مع رؤية صالة الولادة وصالة المحاضرات ، كل ثاني يوم أثنين من كل شهر . الساعة 06:00 مساءً

العناية بالأطفال الرضع: "كل ما يتعلق بأمور الطفل": 2 × 120 دقيقة ، أيام الجمع من 07:30 – 09:30 مساءً

إعداد الحوامل للرضاعة : 2 × 90 دقيقة ، أيام الثلاثاء من 06:30 – 08:00 مساءً

رسم البطن بالفرشاة للحوامل : 1 × 90 دقيقة . رسم الجسم بالفرشاة للتذكير بالوقت الجميل . أيام الأربعاء الساعة 06:00 مساءً

الرياضة المائية للحوامل : 4 × 60-70 دقيقة . التسجيل لدى السيدة جيردا هيربرت على الهاتف :

0661-606135 ، ولمزيد من المعلومات على الرابط : www.babyschwimmen-herbert.de

بعد الولادة :

تقديم الراحة للأبوين بعد الولادة : للأبوين مع أطفال في الأعمار من 1 – 2 سنة . يلزم التسجيل

رياضة لأسترجاع الحالة الأولى : 10 × 60 دقيقة ، الخميس من 10:30 – 11:30 صباحاً

تدليك للطفل : 6 × 60 دقيقة ، الثلاثاء من 02:00 – 03:00 ظهراً

سباحة للأطفال : 8 × 60 دقيقة ، التسجيل لدى السيدة جيردا هيربرت على الهاتف :

0661-606135 ، ولمزيد من المعلومات على الرابط : www.babyschwimmen-herbert.de

مجموعات لعب للأبوين والطفل : 8 × 60 دقيقة ، من عمر 4 أشهر إلى 2,5 سنة

مجموعات لعب للأب والطفل : 8 × 60 دقيقة ، من 4 أشهر إلى 2,5 سنة ، السبت 10:30 إلى 11:30 صباحاً

للأطفال والأبوين

تمارين الأمن لأجل الأطفال – تعلم أن تقول لا : أيام الأحاد للأطفال في عمر ما قبل مرحلة الدراسة والملتحقين بالمدرسة من عمر 6 – 10 سنوات . أصحاب الأبوين ضروري .