

Liebe Integra-Kundin,

Die Sommerferien stehen vor der Tür – Zeit, noch einmal einen Blick auf unsere kommenden Kurse und Angebote zu werfen.

In den Ferien ist unser Büro nicht durchgehend besetzt. Wenn du dich für einen Kurs anmelden möchtest oder Fragen hast, sende uns einfach eine E-Mail. Wir kümmern uns schnellstmöglich um dein Anliegen.

Die **Akupunktursprechstunde** findet trotz Sommerpause im August wie gewohnt statt. Immer dienstags um 11:15 – 12:15 Uhr. Anmeldung bitte per WhatsApp an Rina (0176-6806211).

Nach den Sommerferien sind in folgenden Kursen noch Plätze frei:

Geburtsvorbereitungskurs (fortlaufend)

30. September – 28. Oktober 2026 mit Partnertag: Samstag, 17. Oktober 2026

Geburtsvorbereitungskurs kompakt

14. & 15. November 2026

Säuglingspflege

Freitag, 16. Oktober 2026 von 15:00 – 18:00 Uhr

Unsere Pre-Kurse

- **Pre Fit - Montag, 17:00 – 18:00 Uhr**
dein Ausgleich nach der Arbeit oder einem langen Tag
- **Pre Gym – Dienstag, 10:15 – 11:15 Uhr**
perfekt als Vorbereitung zur geburtsvorbereitenden Akupunktur
- **Pre Aqua – Mittwoch, 14:00 – 15:00 Uhr** (Treffpunkt 13:50 Uhr im Eingangsbereich)
startet nach den Sommerferien wieder wie gewohnt. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch entspannte Stunden im Wasser zu verbringen
- **Pre Yoga 6er- Block – Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr**
sichere dir deine individuellen 6 Wunschtermine

Rückbildung non Stopp

Du möchtest auch nach deinem abgeschlossenen Rückbildungskurs weiter etwas für dich tun?

Steig jederzeit ein und bleibe gemeinsam mit uns in Bewegung.

Jeden Dienstag von 19:30 – 20:30 Uhr

Live & Online

Babymassage

Der nächste Kurs startet am Dienstag, 29.9.26 von 8:45 – 10 Uhr

KiKo meets MamiMeeting

Immer Mittwoch, 10:00 – 11:15 Uhr – Anmeldung erforderlich

Gemeinsam Zeit verbringen, Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen und die Entwicklung deines Kindes begleiten.

Teilnahme mit 6er- oder 10er-Karte, Anmeldung erforderlich.

Weitere Kursangebote

- Stillvorbereitungskurs
Samstag, 17. Oktober 2026 von 9:00 – 12:00 Uhr
- Beikostkurs
Freitag, 18. September 2026 von 09:30 – 11:30 Uhr
Freitag, 13. November 2026 von 09:30 – 11:30 Uhr

Anmeldung für Stillvorbereitung, Beikostkurs sowie weitere Kurse bitte per E-Mail an:
kontakt@begleiten-und-wachsen.de

- Erste Hilfe für Kinder
Freitag, 7. August 2026 von 19:00 – 22:00 Uhr

Die Anmeldung erfolgt direkt über: <https://www.erste-hilfe-fuer-kinder.de/>

- Babyschlaf
10. Oktober 2026 von 09:30 – 12:00 Uhr
12. Oktober 2026 von 09:30 – 12:00 Uhr

Die Anmeldung erfolgt direkt über: Baby Schlaf Lernen | Schlafberatung

Wenn dir unsere Kurse bisher gefallen haben, freuen wir uns sehr über eine kurze Google Bewertung. Deine Rückmeldung hilft anderen Eltern, unsere Hebammenpraxis zu finden. Einfach den QR-Code scannen und bewerten.

Vielen Dank für deine Unterstützung ❤️



Herzliche Grüße,
Dein Team der Integra Hebammenpraxis

Rina, Laila, Kathrin, Sabrina, Sandra, Steffi und Doreen