

Vom Paar zur Familie

Geburtsvorbereitung

Wochenendcrashkurse für Paare jedes erste und dritte Wochenende im Monat. Die Kosten werden von den Krankenkassen getragen.

Vorgeburtliche Stillberatung

Sechs Termine jährlich online · 12 € pro Person · 15 € pro Paar

Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz & Co.

Sechs Termine jährlich online · 22 € pro Familie

Basiswissen Kindergesundheit

Zwei Termine jährlich · 15 € pro Person



Gesprächskreis Geburtserlebnis

Drei Termine jährlich · 6 € pro Person

Erste Hilfe bei kindlichen Notfällen

Neun Termine jährlich jeweils zwei Abende · 35 € pro Person

Beikost-Einführung

Sechs Termine jährlich · 12 € pro Person



Kurse im Familienforum Ruhr



Gesund durch die Schwangerschaft

- Yoga für Schwangere
- Fitdankbaby® Pre
- Aqua für Schwangere
- BabyBauchTöne®
- Fitness für Schwangere

Fit nach der Schwangerschaft

- Rückbildung
- Yoga nach der Schwangerschaft
- Fitdankbaby®
- LAUFMAMALAUF – Outdoorfitness
- Starke weibliche Mitte
- Pilates nach der Schwangerschaft

Baby und Kleinkind

- Babyschwimmen
- PEKIP®
- Musikgarten®
- Babymassage
- Spatzenest
- Weltentdecker
- Krabbelkäfer
- Hummelland



Unser vollständiges Angebot, Termine
und Anmeldeöglichkeiten online unter

www.familienforum-ruhr.de

