

PRÄNATAL-KUR

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
08.00		8.00 - 9.00 Frühstück	8.00 - 9.00 Frühstück	8.00 - 9.00 Frühstück
09.00		9.15 - 10.30 Eltern werden mit der Psychologin	9.15 - 10.30 Gesunde Ernährung während der Schwangerschaft und nach der Geburt mit MDT	9.15 - 10.30 Die Rückkehr nach Hause organisieren
10.00				
11.00		10.45 - 12.15 Erste-Hilfe-Kurs	11.00 - 12.15 Individuelle Behandlungen oder freie Zeit zum Ausruhen	11.00 - 12.15 Individuelle Behandlungen oder freie Zeit zum Ausruhen
12.00				
13.00		12.30 - 13.45 Gemeinsames Mittagessen	12.30 - 13.45 Gemeinsames Mittagessen mit Austausch mit der Hebamme	12.30 - 13.45 Gemeinsames Mittagessen
14.00	Begrüßung und Willkommensrunde		14.00 - 15.00 Meditation und Atmung	Abschluss des Aufenthalts mit der Hebamme
15.00	14.45 - 16.00 Geburtsplan	14.30 - 16.00 Individuelle Behandlungen oder freie Zeit zum Ausruhen		
16.00			15.45 - 16.15 - Individuelle Behandlungen oder freie Zeit zum Ausruhen	
16.15				
17.00	Aquagym 1 (30') ou Aquastretch 1 (20')	Aquagym 1 (30') ou Aquastretch 1 (20')	17.00 - 17.45 Schwangerschaftsyoga	
18.00	17.00 - 18.30 Freie Zeit	17.00 - 18.30 Freie Zeit		
19.00	19.00 - 19.45 Gemeinsames Abendessen	19.00 - 19.45 Gemeinsames Abendessen	19.00 - 19.45 Gemeinsames Abendessen	
20.00				