

Kontakt Daten Kursleitung:

Johanna Degenbeck:
johanna.degenbeck@vollbio.de

Katrin Hafeneder:
hebamme.hafeneder@web.de

Verena v. Kalinowski:
kadagma@gmail.com oder Tel. 0176-62331329

Manuela Nützl:
mnuetzl@web.de oder Tel. 0175-5009656

Anna Mitterreiter:
anna.mitterreiter@freenet.de oder Tel. 0176-99633198

Johanna Mitterreiter:
Tel. 0175-4852486

Doris Meßner:
hallo@doris-messner.de oder Tel. 0171-1282401

Georgine Wiesheu: Tel. 0170-8371152

Mandy Strasser:
mandy.strasser@web.de oder Tel. 0172-8871505

Anna Peisl: Tel. 0160-6675821

Sigrid Bruckmeier:
praxis@s-bruckmeier.de oder Tel. 0151-44526780

Sprechzeiten:

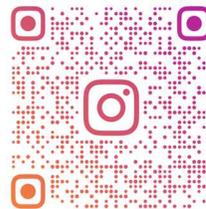
Hebammensprechstunde

- Dienstag: 8.00 – 12.00 Uhr
- Mittwoch: 15 – 18.00 Uhr (nur nach vorheriger tel. Vereinbarung)

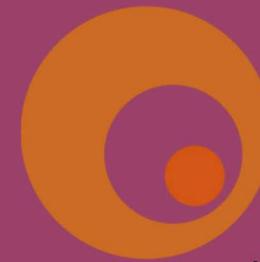
Baby & Kleinkindsprechstunde

Kostenfreie Sprechstunde für Kinder von 0 bis 3 Jahren

- Freitag: 9.00 – 11.00 Uhr, ohne Anmeldung mit Nicole Ruhland (Kinderkrankenschwester) oder telefonisch unter 0871-4084893



VILSBIBURGER_HEBAMMENPRAXIS



Vilsbiburger Hebammenpraxis



Frontenhausener Str. 96a

84137 Vilsbiburg

08741-924422

vib-hebammenpraxis@outlook.de

vilsbiburgerhebammenpraxis.de

Geburtsvorbereitungskurse

Unsere Hebammen informieren Sie ausführlich zu Themen rund um die Geburt und die Zeit danach. Durch Erlernen von Entspannung, Körperwahrnehmung und bewusstem Atmen bereiten Sie sich auf die Geburt Ihres Kindes vor. Dieser Kurs ist gedacht für Frauen ab der 28. SSW.

- Montag: 18.40 – 21.00 Uhr, 4 Einheiten für Frauen, 2 Einheiten mit Partner (Kursleitung: Johanna Degenbeck)
Kursstart: 28.04.25, 23.06.25
- Mittwoch: 10.00 – 12.00 Uhr, 6 Einheiten (Kursleitung: Katrin Hafeneder)
Kursstart: 19.02.25, 30.04.25, 25.06.25
- Paarkurs / „Crashkurs“
Freitag: 18.30 – 21.30 Uhr, 1 Einheit á 3 Stunden (Kursleitung: Johanna Degenbeck)
Termine: 14.03.25, 09.05.25, 18.07.25

Yoga für Schwangere

Yoga eignet sich ausgezeichnet als Begleitung in der Schwangerschaft und als Vorbereitung auf die Geburt. Den Veränderungen des Körpers sanft begegnen, zur Ruhe kommen und entspannen.

- Donnerstag: 18.00 – 19.15 Uhr, 6 Einheiten (Kursleitung: Verena v. Kalinowski)
Kosten : 90,00 Eur
Kursstart: 09.01.25, 27.02.25

Babypflegekurs

Der Kurs für werdende Eltern. Wir sprechen über die Bedürfnisse des Neugeborenen, Erstlingsausstattungen, Baden, Wickeln und vieles mehr.

- Freitag: 18.30 – 21.30 Uhr, 1 Einheit (Kursleitung: Johanna Degenbeck)
Kosten : 40,00 €/pro Person, 60€ für Paare
Termine: 10.01.25, 28.02.25, 04.04.25, 16.05.25, 11.07.25

Erste Hilfe für Säuglinge & Kleinkinder

Der Vortrag richtet sich an (werdende) Eltern und Großeltern, die dabei eine besondere Verantwortung tragen.

- Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr, 1 Einheit (Kursleitung: Anna Peisl)
Kosten : 20,00 Eur pro Person, 30 Eur für Paare
Termine: 17.01.25, 21.02.25, 07.03.25, 11.04.25

Rückbildungsgymnastik

Empfohlen wird der Kurs frühestens 6 Wochen nach einer Spontangeburt bzw. 8 Wochen nach einem Kaiserschnitt.

- Montag: 17.00 – 18.30 Uhr , 6 Einheiten (Kursleitung: Johanna Degenbeck)
Kursstart: 24.02.25, 28.04.25, 23.06.25
- Mittwoch: 8.15 – 9.45 Uhr, 6 Einheiten (Kursleitung: Katrin Hafeneder)
Kursstart: 19.02.25, 30.04.25, 25.06.25
- Onlinekurs – Donnerstag 8.00 – 10.00 Uhr, 6 Einheiten (Kursleitung: Katrin Hafeneder)
Kursstart: 20.02.25, 10.04.25, 26.06.25

Bebo-Beckenbodenkurs

Ein wacher, fitter Beckenboden ist das Geheimnis unserer weiblichen Kraft.

- Freitag: 15.30 – 17.00 Uhr, 8 Einheiten (Kursleitung: Manuela Nützl)
Kosten : 140,00 Eur **Kursstart: 07.02.25**

Beckenboden-Training

Es erwarten Sie viele abwechslungsreiche Übungen u. a. im Zirkeltraining zur Kräftigung des Beckenbodens

- Freitag: 14.15 – 15.15 Uhr, 5 Einheiten (Kursleitung: Manuela Nützl)
Kosten : 55,00 Eur **Kursstart: 07.02.25**

Babymassage

Der Kurs ist für Kinder ab der 4. Lebenswoche bis zum Krabbelalter gedacht

- Dienstag: 9.30 – 10.45 Uhr, 5 Einheiten (Kursleitung: Anna Mitterreiter)
Kosten : 85,00 Eur **Kursstart: 04.02.25, 18.03.25**

Beikost – von der Milch zum Familientisch

Die Umstellung von Stillen oder Flasche wirft viele Fragen auf.

- Montag: 9.30 – 11.00 Uhr, 1 Einheit (Kursleitung: Doris Meßner)
Kosten : 25,00 € inkl Broschüre, mit Partner zzgl. 15,00 €
Termine: 13.01., 10.02., 10.03., 07.04., 19.05., 23.06.2025

Musikzwergerl / MusiKinder

Jedes Kind ist ein geborener Musiker.

Für Eltern mit Kinder von ca. 6 bis 18 Monaten.

- Montag: 9.00 – 9.45 Uhr und 10.00 – 10.45 Uhr , 10 Einheiten (Kursleitung: Johanna Mitterreiter)
- Donnerstag: 9.00 – 9.45 Uhr und 10.00 – 10.45 Uhr , 10 Einheiten (Kursleitung: Johanna Mitterreiter)
- Freitag: 9.00 – 9.45 Uhr und 10.00 – 10.45 Uhr und 11.00 – 11.45 Uhr 10 Einheiten (Kursleitung: Anna Mitterreiter)
Kosten: 75 Eur für 10 Einheiten á 45 Minuten

Fußreflexzonenmassage

- Samstag (nach Vereinbarung) mit Sigrid Bruckmeier

Luna-Fitnessgymnastik für Frauen

Bauch – Beine – Po, Fitness nur für Frauen

- Mittwoch: 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Einheiten (Kursleitung: Georgine Wiesheu)
Kosten : 60,00 Eur

Luna-Fitnessgymnastik für alle

Fitness für Frauen & Männer

- Mittwoch: 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Einheiten (Kursleitung: Georgine Wiesheu)
Kosten : 60,00 Eur

Yoga – für mehr Energie & Kraft

Den Körper spüren und zur Ruhe kommen.

- Dienstag: 17.30 – 18.30 Uhr und 18.30 – 19.30 Uhr und 19.30 – 20.30 Uhr, je 6 Einheiten (Kursleitung: Mandy Strasser)
Kosten : 66,00 Eur

Anmeldung für die Kurse direkt bei der Kursleitung!