

## WEAR & WALK MIT ROSALIE ERLINGER

*Beckenbodenintegriertes Walken mit Baby  
im Tragesystem.*

### TERMINE 2020

*Mittwochs 08.30 – 09.30 Uhr / fortlaufend  
Einstieg jederzeit möglich*

*Ort / Treffpunkt: Parkplatz am Preusweg*

## BABYMASSAGE MIT ROSALIE ERLINGER

### TERMINE 2020

*Montags 11.15 – 12.00 Uhr / fortlaufend  
Einstieg jederzeit möglich*

*Ort: Praxis Zobel / Tiller  
Noppiusstraße 12, D-52062 Aachen*

## RÜCKBILDUNG M/O BABY MIT ROSALIE ERLINGER

*Kraft & Flexibilität, Intelligentes Bauchmuskel-  
training, Beckenbodenarbeit...*

### TERMINE 2020

*Montags 10.00 – 11.00 Uhr / 10 Termine*

*RBN-0120 / 06.01. – 16.03.2020*

*RBN-0220 / 23.03. – 15.06.2020*

*RBN-0320 / 22.06. – 14.09.2020*

*RBN-0420 / 21.09. – 23.11.2020*

*Ort: Praxis Zobel/ Tiller*

*Noppiusstraße 12, D-52062 Aachen*

*Mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr / 10 Termine*

*RBW-0120 / 05.02. – 22.04.2020*

*RBW-0220 / 29.04. – 01.07.2020*

*RBW-0320 / 08.07. – 30.09.2020*

*RBW-0420 / 07.10. – 23.12.2020*

*Ort: Waldorfkindergarten Aachen*

*Lütticherstr. 320, 2. OG, D-52074 Aachen*

## HEBAMMENAACHEN.DE PHYSIOSUED.DE

*Unsere Kurse werden zum Großteil von den Krankenkassen  
übernommen. Preise auf Anfrage.*

### ANMELDUNG & KONTAKT

ELISABETH BAUMANNNS


*Anmeldung: [hebammenaachen.de](http://hebammenaachen.de)*

*Kontakt: [e.baumanns@gmail.com](mailto:e.baumanns@gmail.com)*

ROSALIE ERLINGER

*Anmeldung: [physiosued.de](http://physiosued.de)*

*Kontakt: [erlinger@beckenbodenphysio.de](mailto:erlinger@beckenbodenphysio.de)*

ELISABETH BAUMANNNS   
HEBAMME

ROSALIE ERLINGER  
PHYSIOTHERAPIE

IN KOOPERATION MIT



PHYSIOPRAXISSÜD

PERINATALKURSE  
2020

→ NACH DER GEBURT...

→ NACH DER GEBURT...

# GEBURTSVORBEREITUNG NATÜRLICHE GEBURT

MIT ELISABETH BAUMANN

*Kennenlernen der natürlichen, lebendigen  
Vorgänge der Geburt & des Elternwerdens.*

## THEMEN

*Atmen – Entspannen – Tönen – in Beziehung sein...*

## TERMINE 2020

*Samstags 14.00 – 17.30 Uhr / 4 Termine*

*EB 1-20 / 04.01. – 25.01.2020*

*EB 2-20 / 18.04. – 09.05.2020*

*EB 4-20 / 25.07. – 15.08.2020*

*EB 7-20 / 14.11. – 05.12.2020*

*Wochenendkurs Sa. / So. 14.00 – 18.30 Uhr*

*EB 3-20 / 30.05. + 31.05.2020*

*EB 5-20 / 26.09. + 27.09.2020*

*EB 6-20 / 17.10. + 18.10.2020*

*Ort: Waldorfkindergarten Aachen  
Lütticherstr. 320, 2. OG, D-52074 Aachen*

# AKTIV-INTUITIVE GEBURTSVORBEREITUNG

MIT ROSALIE ERLINGER

*Geburtsvorbereitung in achtsamer Bewegung  
und Kommunikation.*

## THEMEN

*Interaktion von Mutter und Kind in der  
Geburtsarbeit, Kontakt zum Baby, Atemarbeit,  
Gebärpositionen, Umgang mit Schmerz, Rolle  
des Partners, Wochenbett und Stillen...*

## TERMINE 2020

*Dienstags 20.00 – 22.00 Uhr / 7 Termine*

*GVK-0120 / 07.01. – 18.02.2020*

*GVK-0220 / 03.03. – 28.04.2020*

*GVK-0320 / 05.05. – 16.06.2020*

*GVK-0420 / 25.08. – 06.10.2020*

*GVK-0520 / 03.11. – 15.12.2020*

*Ort: Geburtshaus „La dixième Lune“,  
Luhn/de Lamotte, 48, Rue des Prés,  
B-4840 Welkenraedt*

# bodyART® – THE POSITIVE MESSAGE

MIT ROSALIE ERLINGER

## FÜR SCHWANGERE

*Fließend-dynamisches Training für ein genuss-  
volles im Körper mit dem Baby sein...*

## TERMINE 2020

*Montags 08.30 – 10.00 Uhr / fortlaufend*

*Einstieg jederzeit möglich*

*Ort: Praxis Zobel/Tiller*

*Noppiusstraße 12, D-52062 Aachen*

## NACH DER RÜCKBILDUNG

*In Bewegung bleiben, Kraft tanken, Bauch- und  
Beckenbodenarbeit...*

## TERMINE 2020

*Mittwochs 11.00 – 12.00 Uhr / fortlaufend*

*Einstieg jederzeit möglich*

*Ort: Waldorfkindergarten Aachen*

*Lütticherstr. 320, 2. OG, D-52074 Aachen*

# PRÄVENTIONSKURS BECKENBODENSCHULE®

MIT ROSALIE ERLINGER



*Für alle, die ihren Beckenboden (auch nach  
der Rückbildung) noch besser kennenlernen  
möchten: Hintergrundwissen, (Re)Aktivierung  
der Beckenbodenmuskulatur, Achtsamer  
Umgang im Alltag.*

## TERMINE 2020

*Donnerstags 10.00 – 11.15 Uhr / 8 Termine*

*BBSL-0120 / 02.01. – 12.03.2020*

*BBSL-0220 / 19.03. – 18.06.2020*

*BBSL-0320 / 25.06. – 17.09.2020*

*BBSL-0420 / 24.09. – 10.12.2020*

*Ort: Treffpunkt Luise  
Weberstraße 6, D-52064 Aachen  
Anmeldung über [luisenhospital.de](http://luisenhospital.de) ①*