

## Bowtech®

Hilfe bei körperlichen Beschwerden durch sanfte und präzise Griffe an Muskeln und Bindegewebe. Anmeldung erforderlich

## Säuglingspflegekurse

Ein Tag rund um die Bedürfnisse Ihres Kindes. Sie erhalten wichtige Informationen über die Pflege, das Stillen, Impfungen, Tragehilfen, welche Anschaffungen sinnvoll sind und vieles mehr. Termine bitte erfragen

## Wochenbettbetreuung

Wir begleiten Sie nach der Geburt über mehrere Wochen zu Hause – nicht nur mit medizinischer Betreuung, sondern mit Unterstützung in allen Fragen dieser besonderen Zeit.

## Rückbildungsgymnastik

Gemeinsam macht es einfach mehr Spaß, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu kommen. Wir empfehlen, 6 bis 8 Wochen nach der Geburt zu beginnen. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für 10 Stunden.

Mittwochs 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr / 11 Uhr bis 12 Uhr  
Mütterzentrum Werderstraße 63 • Mit Babybetreuung

Anmeldung nicht erforderlich, Einstieg jederzeit möglich

## Stillberatung

Auch nach der Wochenbettbetreuung helfen wir Ihnen telefonisch oder persönlich, wenn Fragen oder Probleme auftreten.

## Stillcafé

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat • 10 Uhr bis 11.30 Uhr  
Unter Leitung der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen.

Anmeldung nicht erforderlich

## Babymassage

Achtsame Berührungen geben unseren Kindern ein Gefühl der Geborgenheit. 4 Termine Anmeldung erforderlich

## Babyimpulse

Sing-, Spiel- und Bewegungsangebote regen die Sinne des Babys und schaffen liebevolle Nähe. 10 Termine Montags  
10 Uhr bis 11 Uhr Anmeldung erforderlich

## Spiel mit allen 5 Sinnen

Hören und Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken – mit viel Spaß kann Ihr Kind neue Anregungen intensiv aufnehmen.  
Ab 1 Jahr Anmeldung erforderlich

## Sie sollen sich

# RUNDUM

## bei uns wohlfühlen!

Hier finden Sie uns:



Hebammenpraxis RUNDUM  
Ulrike Lau-Rollbühler  
Gottesauer Straße 26 • 76131 Karlsruhe  
Telefon 0721 / 9 66 24 24  
E-Mail [rundum@hebammen.de](mailto:rundum@hebammen.de)

Termine und weitere Informationen bei  
[www.hebammenpraxis-rundum.info](http://www.hebammenpraxis-rundum.info)  
... und während der telefonischen Sprechzeiten:  
dienstags und mittwochs von 8 Uhr bis 9 Uhr

**Anmeldung zu den Kursen bitte per Telefon:  
0721 / 9 66 24 24**



# RUNDUM

HEBAMMENPRAXIS

... Schwangerschaft und Geburt

... selbstbestimmte Entscheidungen

# RUNDUM ...

... ein individuelles Betreuungsangebot



# RUNDUM Schwangerschaft und Geburt

## Vorsorgeuntersuchungen

Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchungen bei RUNDUM sind medizinisch vollständig anerkannt und werden in Ihrem Mutterpass dokumentiert. Wählen Sie selbst, ob Sie von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, Ihrer Hebamme oder von beiden im Wechsel betreut werden möchten.

## Beratung

Wir beraten Sie über alle Ihre Möglichkeiten rund um die Geburt, außerdem bei Fragen und Beschwerden, von der pränatalen Diagnostik bis in den psychologischen und sozialen Bereich hinein mit viel Zeit und Aufmerksamkeit. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

## Geburtsvorbereitung

In entspannenden und informativen Stunden können Sie sich in der Gruppe, mit oder ohne Partner, auf die Geburt vorbereiten. Beim ersten Kind empfehlen wir den kompletten Kurs über 7 Wochen. Wer schon ein Baby geboren hat, kann die Kenntnisse „kurz und bündig“ in einer Zusammenfassung auffrischen.

Dienstags von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr 7 Abende  
„Kurz und bündig“ Termin auf Anfrage 2 Abende  
Anmeldung erforderlich

## Schwangerschaftsgymnastik

Mit Körper- und Wahrnehmungsübungen finden Sie zu mehr Beweglichkeit und Entspannung.

Dienstags von 18 Uhr bis 19 Uhr  
Anmeldung nicht erforderlich, Einstieg jederzeit möglich

## Geburtsvorbereitende Akupunktur

Ab der 36. Schwangerschaftswoche, einmal wöchentlich bis zur Geburt.

Termine nach Vereinbarung

## Yoga

Fließende Yoga-Übungen, begleitet von bewusstem Atmen, tiefer Entspannung und abschließender Meditation.

Kundalini-Yoga für Schwangere  
Donnerstags von 19.30 Uhr bis 21 Uhr, Anmeldung erforderlich

Rückbildungs-Yoga

Donnerstags von 18 Uhr bis 19 Uhr, Einstieg jederzeit möglich  
Mittwochs von 18 Uhr bis 19 Uhr, nicht in den Schulferien

Yoga für alle

Mittwochs von 19.30 Uhr bis 21 Uhr, Anmeldung erforderlich

## Geburtsbegleitung

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, am besten vor der 12. SSW. Ihre Hebamme wird Ihnen rund um die Uhr während der Geburt zur Seite stehen\* und bietet Ihnen hohe medizinische Sicherheit. Sie selbst entscheiden:

Bei einer **Hausgeburt** können Sie in vertrauter Umgebung bleiben. So haben Sie die besten Möglichkeiten, eigene Vorstellungen einzubringen und eine positive Atmosphäre zu schaffen. Bei einer **Klinikgeburt** sind wir ebenfalls für Sie da und begleiten die Geburt auf Wunsch im Diakonissenkrankenhaus in Karlsruhe/Rüppurr.

\*Die Kosten für die mehrwöchige Rufbereitschaft werden nicht von der Kasse übernommen und werden privat berechnet.

## Willkommen bei RUNDUM

Liebe Leserin, lieber Leser,

Schwangerschaft und Geburt gehören zu den elementaren Erfahrungen einer Frau. Viele kleine und große Fragen beschäftigen Sie jetzt, ganz praktische, aber auch sehr persönliche.

Darum finden Sie in der Hebammenpraxis RUNDUM eine umfassende Betreuung und Beratung.

Wir sind für Sie da – zum Beispiel mit der anerkannten medizinischen Schwangerenvorsorge und verschiedenen Kursen. Wir gestalten die Geburt gemeinsam mit Ihnen so individuell wie möglich. Wenn das Baby da ist, können Sie unter weiteren Angeboten auswählen.

Im Vordergrund steht immer, was für Sie und Ihr Kind das Richtige ist. Mit jahrelanger Erfahrung unterstützen wir Sie bei selbstbestimmten Entscheidungen. Wir möchten Sie ermutigen, auch über die Schwangerschaft hinaus RUNDUM Ihre eigenen Wege zu finden. Bei Bedarf steht Ihnen ein Netzwerk von weiterführenden psychologischen, rechtlichen und sozialen Beratungsstellen zur Verfügung.

Unser Team freut sich auf Sie!

Ihre

Ulrike Lau-Rollbühler

