

TERMINPLAN 2026							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00		Rückbildung 09.30- 10.45			Rückbildung 09.30- 10.45	G E B U R T S V O R B E R E I T U N G	
10.00							
11.00					Beckenboden 11- 12.00h		
12.00							
13.00							
14.00							
15.00				SWS- Walking 15- 16.00h			
16.00	SWS- Fit 16- 17.00h	Rückbildung 16- 17.15h	Aqua- Fit 16.45- 17.45h	SWS- Walking 16.15- 17.15h	Rückbildung 16- 17.15h		
17.00			Aqua- Fit 17.50- 18.50h				
18.00							

Zur Information: Aus organisatorischen Gründen kommt es *in ganz seltenen Fällen* vor, dass ein Kurs ausfällt oder sich ggf. Zeiten ändern. In diesen Fällen werde ich Sie informieren und Ihnen eine Alternative anbieten.

1) Geburtsvorbereitungswochenende für Paare

(Zwei Termine a' ca. 5 Stunden)

18. + 19.04.2026

23. + 24.05.2026

20. + 21.06.2026

15. + 16.08.2026

19. + 20.09.2026

17. + 18.10.2026

14. + 15.11. 2026

12. + 13.12.2026

Wo? Krankenhaus Düren, Roonstr. 30

Welche Tage? Samstag und Sonntag

Uhrzeit? 10.00- ca. 15.00h/15.30h


Kosten Schwangere? Nichts, da Krankenkassenleistung

Kosten Begleitung? Auf Anfrage

Info/Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei mir über Whatsapp unter 0172 4545777

2) Schwangerschaftsfitness/Ganzkörpergymnastik

Das ist ein Präventionskurs und diese Kurse werden 2/Jahr von den Krankenkassen

zwischen 50 + 100% bezuschusst! 

(Pro Kurs acht Termine a' 60 Minuten)

16.03.- 18.05.2026

16.03., 23., 30., 06.04., 13., 20., 27., 18.05.26

01.06.- 20.07.2026

01.06., 08., 15., 22., 29., 06.07., 13., 20.07.26

14.09.- 09.11.2026

14.09., 21., 28., 12.10., 19., 26., 02.11., 09.11.26

Wo: Hebammenpraxis Pustebume am Krankenhaus Düren, Roonstr. 30

Welche Tage? Montag

Uhrzeiten: 16.00- 17.00h

Kosten Schwangere: 120,00 Euro


Info/Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei mir über Whatsapp unter 0172 4545777

Bitte beachten: Ggf. wird die Anfangszeit auf etwas später gesetzt!

3) Aqua- Fit/ „Mermaid- Club“

stark und ausdauernd in der Schwangerschaft und unter der Geburt

Das ist ein Präventionskurs und diese Kurse werden 2/Jahr von den Krankenkassen

zwischen 50 + 100% bezuschusst! 

(Pro Kurs 10 Termine a' 60 Minuten)

18.03.- 03.06.26

18.03., 25., 01.04., 08., 15., 22., 29.04., 20.05., 27., 03.06.26

16.09.- 18.11.26

16.09., 23., 30., 07.10., 14., 21., 28., 04.11., 11.11., 18.11. 26

Wo: Rurbad Düren, Nippesstr. 6

Welche Tage? Mittwoch

Uhrzeiten für Kurs 1: 16.45- 17.45h

Uhrzeiten für Kurs 2: 17.50- 18.50h

Warteliste für den Kurs 2 für den Fall, dass der Kurs 1 Kurs voll ausgebucht ist.

Kosten/Teilnehmerin: 150,00 Euro (Krankenkassenerstattung)

+ 45,00 Euro Hallenbadeintritt

Info/Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei mir über Whatsapp unter 0172 4545777

4) Präpartal Walking- Fitness in der Schwangerschaft/Outdoortraining

Das ist ein Präventionskurs und diese Kurse werden 2/Jahr von den Krankenkassen

zwischen 50 + 100% bezuschusst! 

(Pro Kurs acht Termine a' 60 Minuten)

02.04.- 18.06.2026

02.04., 09., 16., 23., 30., 21.05., 28., 18.06.26

25.06.- 13.08.2026

25.06., 02.07., 09., 16., 23., 30., 06.08., 13.08.26

20.08.- 29.10.2026

20.08., 27., 17.09., 24., 08.10., 15., 22., 29.10.26

Wo: Holzbendenpark oder Dr. Overhues- Allee Düren. Wird noch bekanntgegeben

Welche Tage? Donnerstag

Uhrzeiten: 16.15- 17.15h

Kosten Schwangere: 120,00 Euro

Info/Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei mir über Whatsapp unter 0172 4545777

5) Postpartal- Fitness/Rückbildungsfitness nach der Geburt

(Acht Termine, 2/Woche)

10.03.- 07.04.26 von 09.30- 10.45h

10.03., 13., 17., 20., 24., 27., 31., 07.04.26

10.03.- 07.04.26 von 16.00- 17.15h

10.03., 13., 17., 20., 24., 27., 31., 07.04.26

14.04.- 26.05.26 von 09.30- 10.45h

14.04., 17., 21., 24., 28.04., 19.05., 22., 26.05.26

14.04.- 26.05.26 von 16.00- 17.15h

14.04., 17., 21., 24., 28.04., 19.05., 22., 26.05.26

02.06.- 30.06.26 von 09.30- 10.45h

02.06., 05., 09., 16., 19., 23., 26., 30.06.26

02.06.- 30.06.26 von 16.00- 17.15h

02.06., 05., 09., 16., 19., 23., 26., 30.06.26

07.07.- 31.07.26 von 09.30- 10.45h

07.07., 10., 14., 17., 21., 24., 28., 31.07.26

07.07.- 31.07.26 von 16.00- 17.15h

07.07., 10., 14., 17., 21., 24., 28., 31.07.26

04.08.- 28.08.26 von 09.30- 10.45h

04.08., 07., 11., 14., 18., 21., 25., 28.08.26

04.08.- 28.08.26 von 16.00- 17.15h

04.08., 07., 11., 14., 18., 21., 25., 28.08.26

15.09.- 16.10.26 von 09.30- 10.45h

15.09., 18., 22., 25., 29.09., 09.10., 13., 16.10.26

15.09.- 16.10.26 von 16.00- 17.15h

15.09., 18., 22., 25., 29.09., 09.10., 13., 16.10.26

20.10.- 13.11.26 von 09.30- 10.45h

20.10., 23., 27., 30., 03.11., 06., 10., 13.11.26

20.10.- 13.11.26 von 16.00- 17.15h

20.10., 23., 27., 30., 03.11., 06., 10., 13.11.26

17.11.- 11.12.26 von 09.30- 10.45h

17.11., 20., 24., 27., 01.12., 04., 08., 11.12.26

17.11.- 11.12.26 von 16.00- 17.15h

17.11., 20., 24., 27., 01.12., 04., 08., 11.12.26

Wo? MedAix Düren am Dorint Hotel am Bismarckpark, Moltkestr 43

Bitte beachten: Es ist möglich, dass die Kurse ab März im MedAix Düren im Krankenhaus Düren stattfinden. Hierzu werden Sie informiert!

Welche Tage? Dienstag UND Freitag

Uhrzeit *Morgenkurs*? 09.30- 10.45h

Uhrzeit *Abendkurs*? 16.00- 17.15h

Kosten *junge Mama*? Nichts, da Krankenkassenleistung

Info/Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei mir über Whatsapp unter 0172 4545777


Bitte beachten: Ggf. wird dieser Kurs ab dem 2. Halbjahr zu einem Präventionskurs mit ganz neuen Inhalten. Dann gehen Sie in Vorkasse und holen sich die anteilige

Bezuschussung nach dem Kurs von Ihrer Krankenkasse zurück 

6) Aqua- Fit/ „Mermaid- Club“

„Zurück zu sich selbst nach der Rückbildung/Postpartaltraining

Das ist ein Präventionskurs und diese Kurse werden 2/Jahr von den Krankenkassen

zwischen 50 + 100% bezuschusst! 

(Pro Kurs 10 Termine a' 60 Minuten)

18.03.- 03.06.26

18.03., 25., 01.04., 08., 15., 22., 29.04, 20.05., 27., 03.06.26

16.09.- 18.11.26

16.09., 23., 30., 07.10., 14., 21., 28., 04.11., 11.11., 18.11. 26

Wo: Rurbad Düren, Nippesstr. 6

Welche Tage? Mittwoch

Uhrzeiten für Kurs 1: 16.45- 17.45h

Uhrzeiten für Kurs 2: 17.50- 18.50h

Warteliste für den Kurs 2 für den Fall, dass der Kurs 1 Kurs voll ausgebucht ist.

Kosten: 150,00 Euro (Krankenkassenerstattung) + 45,00 Euro Hallenbadeintritt

Info/Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei mir über Whatsapp unter 0172 4545777

7) Postpartal Walking- Fitness nach der Geburt/Outdoortraining

Das ist ein Präventionskurs und diese Kurse werden 2/Jahr von den Krankenkassen

zwischen 50 + 100% bezuschusst! 

(Pro Kurs acht Termine a' 60 Minuten)

02.04.- 18.06.2026

02.04., 09., 16., 23., 30., 21.05., 28., 18.06.26

25.06.- 13.08.2026

25.06., 02.07., 09., 16., 23., 30., 06.08., 13.08.26

20.08.- 29.10.2026

20.08., 27., 17.09., 24., 08.10., 15., 22., 29.10.26

Wo: Holzbendenpark oder Dr. Overhues- Allee Düren. Wird noch bekanntgegeben

Welche Tage? Donnerstag

Uhrzeiten: 15.00- 16.00h

Kosten junge Mama: 120,00 Euro

Info/Anmeldung: Bitte melden Sie sich bei mir über Whatsapp unter 0172 4545777

8) 1. Hilfe- & Reanimationskurse für Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder

(Ein Termin a' ca. 4 Stunden)

Wo? Hebammenpraxis Pustebume (Hebamme C. Lentzen), Roonstr. 30

Welche Tage? Samstag

Uhrzeit? 10.00- ca. 14.00h

Information/Anmeldung: Hebamme Claudia Lentzen, 0157 300 600 43

9) PEKiP Babygruppen

(Neun Termine a' ca. 90 Minuten)

Wo? Hebammenpraxis Pustebume (Hebamme C. Lentzen), Roonstr. 30

Welche Tage? Auf Anfrage

Uhrzeit? Auf Anfrage

Information/Anmeldung: Hebamme Claudia Lentzen, 0157 300 600 43

10) Babymassage

(Fünf Termine a' ca. 60- 90 Minuten)

Wo? Hebammenpraxis Pustebume (Hebamme C. Lentzen), Roonstr. 30

Welche Tage? Auf Anfrage

Uhrzeit? Auf Anfrage

Information/Anmeldung: Hebamme Claudia Lentzen, 0157 300 600 43