

Eltern und Kind - Schwangerschaftskurse

Soziale Dienste
Informationszentrum

Die Sozialen Dienste Zürich übernehmen keine Gewähr für die Qualität und Richtigkeit der Auskünfte, die von den aufgeführten Institutionen und Beratungsstellen erteilt werden.

Tel.
Fax
Email

Bewegungszentrum
Marlène Sonderegger
Jungholzstrasse 28
8050 Zürich

Yoga für Schwangere
Jazztanz für Schwangere
Rückbildung nach Pilates

Tel. 078 788 54 72

Fax

Email nina.dance@gmx.ch

Web www.bewegungszentrum.ch

Birthlight
Grüngasse 21
8004 Zürich

Yoga für Schwangere, Geburtsvorbereitung, Rückbildungsyoga, Baby Yoga, Aqua Yoga für Schwangere und für die Rückbildung, Hatha Yoga.

Tel. 076 392 65 22

Fax

Email info@birthlight.ch

Web www.birthlight.ch

Fachschule Viventa
Elternbildung
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildung nach Pilates, Babymassage.
Diverse Kurse zu Erziehungsfragen, Familienleben. Elternkurse und Eltern-Kind-Kurse.
Vorträge.

Tel. 044 446 43 43

Fax 044 446 43 50

Email viventa@zuerich.ch

Web www.stadt-zuerich.ch/viventa

Familienyoga
Sibylle Grillo
Stauffacherstrasse 28
8004 Zürich

Schwangerschaftsyoga, Rückbildungsyoga mit Baby, Eltern-Kind-Yoga (Kleinkinder bis ca. 18 Monate)

Tel. 079 786 53 79

Fax

Email info@familienyoga.ch

Web www.familienyoga.ch

2/7

Eltern und Kind - Schwangerschaftskurse

Geburtshaus Delphys
Friedaustasse 12
8003 Zürich

Tel. 044 491 91 20

Fax 044 491 91 56

Email info@delphys.ch

Web www.delphys.ch

Geburtsvorbereitungskurse (auch im Wasser),
Rückbildung, Beckenbodenkurse, Babymassage
und weitere Kurse.
Schwangerschaftskontrollen,
Geburt im Geburtshaus, Hausgeburten usw.

GZ Affoltern
Andrea Slavnic
Bodenacker 25
8046 Zürich

Tel. 076 530 33 96

Fax

Email andreaslavnic@hotmail.com

Web www.gz-zh.ch

Rückbildung nach Pilates.

GZ Oerlikon
Gertrud Crameri Berger
Gubelstrasse 10
8050 Zürich

Tel. 044 315 52 42, 079 666 84 11

Fax

Email gz-oerlikon@gz-zh.ch

Web www.gz-zh.ch/gz-oerlikon

Geburtsvorbereitung und Rückbildung.

GZ Riesbach
Geburt und Kind/ Sandra Ackermann
Seefeldstrasse 93
8008 Zürich

Tel. 044 382 58 54

Fax

Email [Online-Anmeldeformular](#)

Web www.geburtundkind.ch

Geburtsvorbereitungskurse, Yoga für
Schwangere, Rückbildung, Mama fit -
Beckenbodentraining, Babymassage.
Geburtsbegleitung usw.
Auch Kurse im Quartiertreff
Hirslanden, Forchstrasse 248 und "Offene Tür",
Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich.

GZ Wipkingen
Viviana Velardi-Volgger
Breitensteinstrasse 19a
8037 Zürich

Tel. 043 300 46 56, 076 482 67 67

Fax

Email [Online-Anmeldeformular](#)

Web www.gz-zh.ch

Schwangerschaftsyoga, Rückbildungsyoga mit
Baby

3/7

Eltern und Kind - Schwangerschaftskurse

Hebammenpraxis Dreieck
Zweierstrasse 50
8004 Zürich

Tel. 043 333 22 50

Fax

Email [Online-Anmeldeformular](#)

Web www.hebammenpraxisdreieck.ch

Geburtsvorbereitungskurse, Schwangerschafts-,
Rückbildung-, Beckenbodengymnastik,
Babymassage und weitere Kurse.
Familienplanung, Verhütung,
Schwangerschaftsbegleitung, Hausgeburt,
Stillberatung usw.

Hebammenpraxis Zürich
Nordstrasse 108
8037 Zürich

Tel. 043 488 66 43

Fax

Email [Kontaktformular online](#)

Web www.hebammenpraxis-zuerich.ch

Geburtsvorbereitungskurse,
Schwangerschaftsyoga, Rückbildung mit Kind,
Rückbildung nach Pilates, Babymassage und
weitere Kurse.
Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Therapien.

Hertz-Frauenfelder Therese
Turnhalle Schulhaus Buhnrain
Buhnrain 40/ Gymnastiksaal 2. Stock
8052 Zürich

Tel. 052 318 18 92

Fax

Email therese.hertz-frauenfelder@swissonline.ch

Rückbildung, Gymnastik für Damen und Herren.
(Einzelne Stunden mit Kinderbetreuung).

Klinik Hirslanden
Geburtenabteilung
Witellikerstrasse 40
8032 Zürich

Tel. 044 387 35 61

Fax

Email geburt.hirslanden@hirslanden.ch

Web www.hirslandenbaby.ch

Geburtsvorbereitungskurse,
Schwangerschaftsgymnastik (im Wasser),
Rückbildung, Yoga, Akupunktur, Babymassage
und weitere Kurse.
Schwangerschafts-/ Geburtsbegleitung und
Wochenbettbetreuung.

Klinik im Park
Geburtenabteilung
Seestrasse 220
8027 Zürich

Tel. 044 209 22 42

Fax 044 209 22 26

Email geburt.impark@hirslanden.ch

Web www.hirslandenbaby.ch

Geburtsvorbereitungskurse (Deutsch und
Englisch), Schwangerschaftsgymnastik,
Geburtsvorbereitende Akupunktur,
Ayurvedamassage für Schwangere und
Wöchnerinnen, Akupunktur bei
Schwangerschaftsbeschwerden oder
Stillproblemen, Rückbildung, Babymassage usw.
Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung.

Paracelsus-Spital
Bergstrasse 16
8805 Richterswil

Tel. 044 787 27 27

Fax

Email [Kontaktformular online](#)

Web www.paracelsus-spital.ch

Geburtsvorbereitungskurse, Eurythmie in der
Schwangerschaft, Rückbildung. Diverse Kurse.
Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung.

4/7

Eltern und Kind - Schwangerschaftskurse

Prader Beatrice
Hebamme
Klosbachstrasse 10
8032 Zürich

Tel. 044 380 39 50

Fax

Email info@beatrice-prader.ch

Web www.beatrice-prader.ch

Geburtsvorbereitungskurse,
Wochenbettbetreuung, Rückbildung,
Beckenbodentraining. Diverse Kurse.

Prenatal Yoga

Judith Ender

8000 Zürich

Tel. 078 810 27 09

Fax

Email hello@jiokundaliniyoga.com

Web www.jiokundaliniyoga.com

Schwangerschaftsyoga.
Kurse in Wipkingen und beim Bellevue.

Privatklinik Bethanien

Familienabteilung

Toblerstrasse 51

8044 Zürich

Tel. 043 268 72 72

Fax

Email familienabteilung@klinikbethanien.ch

Web www.klinikbethanien.ch

Geburtsvorbereitungskurse (auch Englisch),
Geburtsvorbereitende Akupunktur, Yoga für
Schwangere, Rückbildung, Babymassage und
weitere Kurse.
Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung.

Quartiertreff Rütihof

Viviana Velardi-Volgger

Quartiertreff Rütihof, Hurdäckerstr. 6

8049 Zürich

Tel. 043 300 46 56, 076 482 67 67

Fax

Email v.velardi@sunrise.ch

Web www.stadt-zuerich.ch/qt-ruetihof

Schwangerschaftsyoga, Rückbildungsyoga (mit
Baby).

See-Spital

Standort Kilchberg oder Horgen

Grütstrasse 60

8802 Kilchberg

Tel. 044 728 17 07

Fax

Email [Online-Anmeldeformular](#)

Web www.see-spital.ch

Geburtsvorbereitungskurse,
Schwangerschaftsgymnastik im Wasser,
Rückbildung, Babymassage und viele weitere
Kurse.

5/7

Eltern und Kind - Schwangerschaftskurse

Some Yoga
Christine Bisang
Speerstrasse 32
8038 Zürich
Tel. 076 569 38 47
Fax
Email info@someyoga.ch
Web www.someyoga.ch

Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga.
(Deutsch und Englisch)

Spital Zollikerberg
Therapie-Zentrum
Trichtenhauserstrasse 28
8125 Zollikerberg
Tel. 044 397 27 11
Fax 044 397 27 12
Email [Online-Anmeldeformular](#)
Web www.therapie-zollikerberg.ch

Geburtsvorbereitungskurse,
Schwangerschaftsgymnastik, Rückbildung und
weitere Kurse.
Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung.

Stadtspital Triemli Zürich / Frauenklinik
Kursangebot
Birmensdorferstrasse 501
8063 Zürich
Tel. 044 466 54 17
Fax
Email [Online-Kontaktformular](#)
Web www.stadt-zuerich.ch/triemli

Geburtsvorbereitungskurse, Grosselternkurse,
Schwangerschaftsgymnastik,
Säuglingspflegekurse, Rückbildungsgymnastik
und weitere Kurse.
Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung.

Studio Karolina Schmid
Hebammen
Seefeldstrasse 225
8008 Zürich
Tel.
Fax
Email [Online-Kontaktformular](#)
Web www.hebammecsoyer.com

Yoga für Schwangere, Rückbildung nach Pilates,
Akupunktur, Wochenbettbetreuung.

the yoga place
Mattengasse 27
8005 Zürich
Tel. 079 423 21 91
Fax
Email info@theyogaplace.ch
Web www.theyogaplace.ch

Yoga für Schwangere

6/7

Eltern und Kind - Schwangerschaftskurse

Universitätsspital Zürich
Klinik für Geburtshilfe
Frauenklinikstrasse 10
8006 Zürich

Tel. 044 255 53 15/ 97 11

Fax 044 255 45 69

Email [Online-Kontaktformular](#)

Web www.geburtshilfe.usz.ch/patientenundbesucher

Geburtsvorbereitungskurse (auch Englisch), Yoga für Schwangere, Rückbildung, Neugeborenenpflege. Diverse Kurse. Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung, Beratung usw.

Verein Hebammenzentrale Zürich
Postfach 2156
8033 Zürich

Tel. 0900 47 11 09

Fax

Email [Kontaktformular online](#)

Web www.hebammenzentralezuerich.ch

Geburtsvorbereitungskurse, Schwangerschaftsyoga, Rückbildung, Babymassage und weitere Kurse. 24 Stunden telefonische Beratung (Fr. 2.50 pro Minute) zu Familienplanung, Schwangerschaft, Pränataldiagnose, Stillberatung. Schwangerschaftskontrolle, Hausgeburt, Hebammenvermittlung usw.,

wachsen und werden
Beate Westdickenberg
Neptunstrasse 63
8032 Zürich

Tel. 044 381 42 44

Fax

Email [Online-Anmeldeformular](#)

Web www.wachsenundwerden.ch

Geburtsvorbereitungskurse, Yoga für Schwanger, Yoga Rückbildung, Babymassage. Diverse Kurse.

Wollfit
Marianne Gerber
Leimbachstrasse 225
8041 Zürich

Tel. 044 481 95 97

Fax

Email info@wollifit.ch

Web www.wollifit.ch

Rückbildung nach Pilates.
Beckenboden-, Rücken- und Bauchtraining.

Yoga und Entspannung
Elisabeth Fuchs Hatt
Adolf Lüchingerstrasse 141
8045 Zürich

Tel. 044 463 93 95

Fax

Email elisabeth@yoga-und-entspannung.ch

Web www.yoga-und-entspannung.ch

Geburtsvorbereitungskurse, Yoga in der Schwangerschaft, Yoga nach der Geburt, Yoga und Entspannung für alle/ Frauen/ Frauen 65+. Kursorte: 8003 + 8055 Zürich

7/7

Eltern und Kind - Schwangerschaftskurse

Yoga-Citta
Quartiertreff Fluntern
Voltastrasse 58
8044 Zürich

Tel. 044 380 00 68

Fax

Email yoga@judithfaessler.ch

Web www.judithfaessler.ch

Yoga in der Schwangerschaft, Yoga in der
Rückbildung mit/ohne Babys, Yoga mit dem Baby
(6 - 18 Monate, Yoga mit dem Kleinkind (18
Monate bis 3 Jahre), Kundalin Yoga