

Die besondere Zielgruppe



Mit unserem Baby Special widmen wir uns dem hohen Informationsbedarf einer besonderen Zielgruppe: **Schwangeren und Eltern mit Babys.**

Das Leben ändert sich grundlegend und es gibt viele Fragen: Was muss ich in der Schwangerschaft beachten? Wo und wie soll die Geburt ablaufen? Was brauche ich fürs Baby? Wo gibt es Kurse, wo ich andere Eltern und Babys treffen kann? Was kann ich unternehmen? Welche Hilfsangebote gibt es?

Mit unserem Jahresheft liefern wir diese Informationen und noch viel mehr.

→ [Blick ins Heft 2024/25](#)

Erreichen Sie mit uns diese besondere Zielgruppe und machen Sie auf sich und Ihre Angebote aufmerksam!

Daten & Fakten:

- **Geplanter Erscheinungstermin:** 5. März, Gültigkeit bis Frühjahr 2026
- **Auflage:** 7.500 Stück, CO2-neutral gedruckt auf Recycling-Papier
- **Format:** A5, 68 Seiten - frisch und modern gestaltet im Stil des POLA Magazins
- **Vertrieb:** Auslage in unseren Aufstellern in 11 Filialen von dm sowie in Kliniken, Hebammenpraxen, Kursorten, Apotheken und anderen Orten, wo die Zielgruppe anzutreffen ist (es wird mehrmals pro Jahr nachgelegt)

Werbemöglichkeiten:

Buchungsschluss: 10. Februar 2025
Druckunterlagenschluss: 17. Februar 2024

Anzeigen:



Advertorials (Anzeigen im redaktionellen Look inkl. Gestaltung): Doppelseite (z.B. Klinikvorstellung): 1.485 €, weitere Formate Anzeigenpreis +20%

Tipp: Auch online haben wir viel zu bieten! Kombinieren Sie Ihre Anzeige im Heft mit einer Präsenz unter ["Potsdam mit Baby"](#)! Ob mit einem Banner oder einem ausführlichen Advertorial, wir beraten Sie gern. Und auch in unserem "großen" POLA Magazin, das 5x pro Jahr erscheint, gibt es regelmäßig die Rubrik "Baby & Kleinkind", wo wir Sie platzieren können.

Eintrag als Kursanbieter

Im Heft:

- Eintrag 3 Zeilen (Name, Kurzbeschreibung, URL): **90 €**
- Eintrag 8 Zeilen (Name, Beschreibung, URL): **120 €**
Beschreibung z.B. Kursorte, Inhalte, Teilnehmerzahlen, Preise etc.

Rabatte: Bei Buchung mehrerer Kategorien ab dem 2. Kurseintrag 50 % Rabatt.

Anzeigen: 1/2 Seite 500 €, 1/3 Seite 400 €, 1/4 Seite 300 €

MUSIKGARTEN® FÜR BABYS

- Ab 3 Monaten bis 1,5 Jahre
→ hermantanz.de

YOGA FÜR SCHWANGERE

Körpermitte Potsdam, Zeppelinstr. 41 (P. West)

- Schwangerschaftsbeschwerden lindern, Geburtsvorbereitung von Körper & Geist
- Mittwochs 12-13 Uhr, Einstieg jederzeit möglich (8er Karte 125€)

Weitere Informationen & Anmeldung:

→ eva-gebhardt.de

Kategorien (Änderungen vorbehalten): Eintrag möglich in einer gezielten Kategorie oder auf der Einleitungsseite zu den Kursen (falls sehr divers).

In der Schwangerschaft

- Geburtsvorbereitung
- Stillvorbereitung
- Schwangeren-Treffs
- Aquafitness
- Geschwisterkurse
- Pilates
- Yoga
- Sport & Gymnastik
- Angebote im Umland

Mit Baby:

- Rückbildung / Beckenbodentraining
- Babymassage
- Babygruppen
- Babyschwimmen
- Musik & Tanz
- Babygebärden
- Mit Baby ins Museum
- Kinderwagenkino
- Kursorte im Umland

Print + Online: Macht auch online auf euch aufmerksam! Einträge sind in folgenden Beiträgen möglich:

[Kurse in der Schwangerschaft](#) (mehr als 5.000 Aufrufe)

[Eltern-Kind-Gruppen](#) (200 Aufrufe, gibt es erst seit Okt. 2024)

[Kurse & Angebote für Eltern mit Baby in Potsdam](#) (mehr als 12.000 Aufrufe)

• Paket klein:

3 Zeilen im Heft, 1 Zeile online: **115 €**

[Körpermitte Potsdam](#) / Zeppelinstraße 41 / 14471 Potsdam

• Paket mittel:

7 Zeilen im Heft, 5 Zeilen online: **150 €**

Yoga mit Baby

Körpermitte Potsdam, Zeppelinstr. 41, 14471 Potsdam (Potsdam West)

- In 2 Gruppen je nach Babyalter passend zum Stand der Rückbildung und den Bedürfnissen der Mama
- Mittwochs, Einstieg jederzeit möglich
- Weitere Informationen & Anmeldung: → eva-gebhardt.de

mit Facebook (wir teilen eure Posts):

• Paket groß:

7 Zeilen im Heft, 5 Zeilen online, bis zu 4 Posts in unserer Facebook-Gruppen "[Potsdam mit Baby + Schwangerschaft](#)": **190 €**

Es gelten die oben genannten Mengenrabatte - schreibt uns gern eure Wünsche und wir rechnen das für euch aus!

Laufzeit online: 1 Jahr

Eva Gbhardt
- 3 Tage -

Yoga mit Baby Kurs startet am Mittwoch in Potsdam West.
Ich starte kommende Woche einen ganz wundervollen Yoga Kurs mit Baby am Mittwoch Vormittag in Potsdam West - Zeppelinstrasse.
Noch gibt es 3 freie Plätze und ich freue mich über weitere junge Mütter sehr. Bei Fragen, meldet euch gern 😊

NEU
Ab 10. Januar 24
Mittwochs:
10:00 - 11:15

MAMA & BABY YOGA
mit Eva - YogaTeacher
(Anusara, Pränatal, Kinder, Vinyasa & Yin)
Erlebe Yoga mit (oder ohne) Baby nach deiner Rückbildung. Spüre und kräftige deinen Körper und gehe in Verbindung mit dir - und deinem Baby.
Anmeldung via Tel: 0178 - 828 58 68
oder E-Mail: mail@eva-gebhardt.de

IN DER PRAXIS KÖRPERMITTE: ZEPPELINSTRASSE 41, 14469 POTSDAM

Kurse in der Schwangerschaft

Damit ihr auch in der Schwangerschaft fit bleibt und um euch auf die Geburt vorzubereiten, werden zahlreiche Kurse angeboten. Hier könnt ihr auch andere Schwangere kennenlernen und euch austauschen.

Tipp: Einige Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst - fragt dort einfach mal nach!

Abkürzungen bei den Kursorten: BB = Babelsberg, BO = Barnstedt, I = Potsdamer Innenstadt, NV = Neuer Vantadt, PW = Potsdam West

DAS GIBT ES FÜR EUCH IN POTSDAM:

- Geburtsvorbereitungskurse
- Schwangeren-Treffs
- Stillvorbereitung
- Geschwisterkurse
- Aquafitness
- Yoga und Pilates für Schwangere
- Sport & Gymnastik

Ihr wohnt im Umland?
Kursorte findet ihr auf Seite 20.

GEBURTSVORBEREITUNG

Ein Geburtsvorbereitungskurs bereitet euch mental und körperlich auf die Geburt und auch auf die erste Zeit als Eltern vor. Hier erhaltet ihr Informationen zur Geburt, z.B. verschiedenen Geburtspositionen, und mach vorbereitende Übungen, z.B. zum Atmen und Entspannen. Ihr bekommt Tipps zum Thema Stillen, fürs Wochenbett und lernt erste Handgriffe mit einem Säugling.

Die Kurse sind entweder auf mehrere Termine verteilt oder finden kompakt an einem Wochenende statt, ihr könnt mit oder ohne Partnerin teilnehmen und teilweise auch online. Vereinzelt gibt es auch gezielt Kurse für Eltern, die schon ein Baby haben (und es vielleicht beim 2. Mal anders angehen wollen).

Anmelden solltet ihr euch spätestens in der Mitte der Schwangerschaft (20. SSW), die Kurse finden dann meist ab der 25.-30. SSW statt.

Kursorte in Potsdam: Charly Babelsberg (BB), Hebammenpraxis Maria W. euer Hebamme nach!



STILLVORBEREITUNG

Ihr möchtet euer Baby gern stillen? In kurzen Workshops zum Thema erfahrt ihr schon vorab viel Wissenswertes und lernt erste Handgriffe, bevor es nach der Geburt oft stressig wird.

Kursorte in Potsdam: Geburtshaus Apfelbaum (BB), Hebamme Potsdam (I), Netzwerk Gesunde Kinder (I)

SCHWANGEREN-TREFFS

Plötzlich dreht sich bei euch alles um die Schwangerschaft und Geburt und eure Freunde ohne Kinder verdrängen schon die Augen? Dann ist ein Austausch mit Gleichgesinnten genau richtig! Gebt euch gegenseitig Tipps, macht euch Mut und verabredet euch schonmal zum gemeinsamen Kinderwagenschleichen!

Anbieter: Netzwerk Gesunde Kinder (I)

AQUAFITNESS

Beim Sport im Wasser profitiert euer Körper vom Auftrieb und Widerstand des Wassers. Das entlastet die Gelenke und stärkt Kraft und Ausdauer. Einige Bäder bieten Aquafitness-Kurse speziell für Schwangere, oft könnt ihr auch bei den normalen Kursen mitmachen!

Anbieter Schwangerenschwimmen: Blu Sport- und Freizeitbad (I) / Pinguin Schwimmschule (BO) / Schwimmschule Kugelfisch (BB) / Werner-Alfred-Bad (I)

GESCHWISTERKURSE

Wenn ein Geschwisterchen kommt, bedeutet das Veränderung für die ganze Familie. In den Kursen können die älteren Kinder ihr "Geschwisterdiplom" verdienen und erhalten Info-Block für die Eltern.

Kursorte in Potsdam: Charly Babelsberg (BB), Treffpunkt Freizeitsport (I), Hebammenpraxis Maria W. euer Hebamme nach!

Beispiel 1/4 Anzeige:

Kurswerbung

Hebamme Potsdam
Potsdam seit 1990 und immer noch dabei!

Jägerallee 26 - 14469 Potsdam
www.hebamme-potsdam.de

Wir bieten an:

- Schwangerenvorsorge
- Geburtsvorbereitungskurse
- Pilates für Schwangere
- Yoga
- Becken-/Bodengymnastik
- 1. Hilfe am Kind
- Babymassage
- PEKIP®
- Trageberatung
- Kindertanz

u.v.m.

EINFACH ELTERN® GESCHWISTERKURSE

für werdende Geschwister zwischen 3 und 8 Jahren und deren Eltern

Drei Termine inklusive Geschwisterdiplom, Basteln, Liedern sowie vielen wertvollen Infos für die Eltern.

Infos, Kurstermine & Anmeldung:
→ linktr.ee/TanjaSendt

GESCHWISTERKURS - ISABELL SCHLECHTER

Dieser Kurs möchte „die Großen“ auf die neue Rolle als älteres Geschwisterkind vorbereiten.

Präsenzkurs in Kleingruppen (3-8 Jahre)
04.04. oder 01.08.2023 15:30 - 17 Uhr
Hebammenpraxis Babelsberg - Kosten 25€

Infos, Anmeldung & weitere Termine:
→ isabell.schlechtergk@gmail.com

BABYSCHWIMMEN

Das Element Wasser kennt das Baby noch aus Mamas Bauch, die meisten Babys fühlen sich daher beim Babyschwimmen pudelwohl und profitieren beim Tauchen vom automatischen Reflex zum Verschließen der Atemwege. Auch die Muskeln werden schon trainiert und natürlich gibt es jede Menge Spielzeug, Schwimmhilfen und tolle Lieder, die zum Planschen gesungen werden.

- ab 3-4 Monaten
- meist 10 Termine von 30-60 Minuten, ca. 100-180 Euro je Kurs

Kursorte & Anbieter in Potsdam:

Innenstadt: blu Sport- & Freizeitbad, Werner Alfred Bad (über Aenne Taups-Lamprecht, Hochschul-sport Potsdam oder Schwimmschule Potsdam)

Babelsberg: Oberlinhaus Berufsbildungswerk (Schwimmschule Potsdam), Schwimmschule Kugelfisch

Bornstedt: Pinguin Schwimmschule

Am Stern: Klezbad Am Stern

Umland: Schwimmschule Potsdam in Beelitz-Heilstätten und der Havel-Therme in Werder, Aquafit

MUSIK & TANZ

Babys und Kleinkinder sind begeistert von Tönen und Musik! Auch hierfür gibt es in Potsdam verschiedene Angebote, wo ihr mit euren Kindern singen und lauschen könnt.

Angebote in Potsdam:

- **Musik für Babys bis 1 Jahr:** Haus der Begegnung (Waldstraß), Musikschule Behm, Berthau & Morgenstern (Standort Weberplatz 1, BB), Städtische Musikschule Potsdam (Standort Jägerstraße 3-4, Innenstadt), Stadtmüllladen Bornstedt, Tanzstudio "Hermann tanzt", Babykonzerte im Café Ricciotti (Nikolaissaal) und Bürgerhaus am Schlaatz

- **Kindergartenchor „The Mamas & The Pappas“:** Heidehaus (BB)
- **Tanzen mit Baby:** fabrik, Treffpunkt Freizeitsport (I)

MUSIKGARTEN® FÜR BABYS

Tanzstudio "Hermann tanzt", Hermannswerder 19

- Ab 3 Monaten bis 1,5 Jahre
- Immer mittwochs 10-10:30 Uhr
- Einstieg jederzeit möglich!

Infos & weitere Angebote für Familien:
→ hermanntanzt.de



ERSTE HILFE AM KIND

Wenn Säuglinge oder Kinder sich verletzen, muss schnell gehandelt werden. In einem speziellen Erste-Hilfe-Kurs lernt ihr die wichtigsten Handgriffe.

Anbieter: Deutsches Rotes Kreuz, Die Johanniter, Geburtshaus Apfelbaum, Hebamme Potsdam

KURS "ERSTE HILFE AM KIND"

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!

→ im-ernstfall-leben-rettende.de

MIT BABY INS MUSEUM

Potsdam hat viele schöne Museen und mit Baby hat man endlich mal die Zeit, sich die Ausstellungen anzuschauen. Das könnt ihr natürlich auch mit Baby gut machen - umso besser, wenn es hierfür spezielle Angebote gibt und dazu Möglichkeiten zum Wickeln und Stillen.

Anbieter:

- Naturkundemuseum Potsdam
- Museum Barberini

IM UMLAND

Im Potsdamer Umland sind z.B. die Familienzentren ein guter Anlaufort mit vielen Kursangeboten für die Schwangerschaft und Zeit mit Baby. Eine Übersicht der Adressen findet ihr auf Seite 20.

1/3 Anzeige

Kurswerbung

1/2 Advertorial

Musik von Anfang an

Angebote von Baby-Klanggarten ab 6 Monaten bis Instrumentenkarussell

Informationen und Anmeldungen unter:
www.potsdam.de/musik-von-anfang-an
Tel.: 0331 289-0763
musikschule@rathaus.potsdam.de



Mit Baby ins Naturkundemuseum Potsdam



Nutzt die Elternzeit, um euch schlau zu machen, denn bald wollen eure Kinder einfach alles über Tiere wissen! Im Naturkundemuseum Potsdam erfahrt ihr Spannendes aus der Tierwelt Brandenburgs, jedes Mal zu einem anderen Schwerpunkt. Je nach Thema werden auch eure Babys einbezogen und können beispielsweise Federn oder Modelle anfassen.

- Für Erwachsene mit Babys bis 12 Monate
- mit Raum zum Stillen und mit Wickeltisch
- die Führung ist im Museumseintritt enthalten (Erwachsene 4 Euro / ermäßigt 3 Euro / Kinder unter 6 Jahren frei)
- Tragesystem empfohlen

TERMINE 2024:

Jeweils am 3. Donnerstag im Monat 14 bis 15 Uhr (außer Feiertage, Sommerpause im Juli und August)

18. April Bunte Vogelwelt
16. Mai Insektenvielfalt Brandenburgs
20. Juni Tierkinder
sowie 19. September, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember

Weitere Informationen, Termine und Themen findet ihr über den QR-Code! Telefonische Anmeldung erforderlich: 0331-289 67 07



Naturkundemuseum
Potsdam

Breite Straße 13, 14467 Potsdam