

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 2025/26](#)

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

Daten & Fakten:

- **Geplanter Erscheinungstermin:** 25. März, Gültigkeit bis Frühjahr 2027
- **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 2026
Druckunterlagenschluss: 23. Februar 2026

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.

Kleinstunternehmen / Kursanbieter

Im Heft:

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

Texteintrag im Heft:

- 3 Zeilen (Name, Kurzbeschreibung, URL): **90 €**
- 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 (auf den günstigeren Preis)

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:

- Doula (neu)
- Elterncoaching (neu)
- Rückbildung / Beckenbodentraining
- Babymassage
- Babygruppen
- Babyschwimmen
- Musik & Tanz
- Babygebärden
- Mit Baby ins Museum
- Kinderwagenkino
- Kursorte im Umland

Im Heft & Online:

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

- [Kurse in der Schwangerschaft](#) (mehr als 6.200 Aufrufe)
- [Eltern-Kind-Gruppen](#) (1.780 Aufrufe, gibt es erst seit Okt. 2024)
- [Kurse & Angebote für Eltern mit Baby in Potsdam](#) (mehr als 14.000 Aufrufe)

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

Paket mittel: 8 Zeilen im Heft, 5 Zeilen online: **150 €**

Laufzeit online: 1 Jahr

Körpermitte Potsdam / Zeppelinstraße 41 / 14471 Potsdam

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 Social Media:

(wir teilen eure Posts in der Facebook-Gruppe "Potsdam mit Baby Schwangerschaft" (610 Mitglieder) oder als Instagram-Story unter @potsdam.mit.kind (6.100 Follower))

Paket groß: 8 Zeilen im Heft, 5 Zeilen online

- mit bis zu 4 Facebook-Posts **200 €**
- mit bis zu 4 Instagram-Stories **250 €**
- mit Facebook und Instagram **300 €**

Schreibt uns gern eure Paket-Wünsche und wir rechnen das für euch aus!

Werbung

MUSIKGARTEN® FÜR BABYS

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

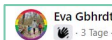
YOGA FÜR SCHWANGERE

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



Eva Gebhardt

• 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 😊



Kurse in der Schwangerschaft

Damit ihr 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.

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

Abkürzungen bei den Kursorten: BB = Babelsberg, BO = Bornstedt, I = Pandorum Innenstadt, NV = Nouener Vantort, PW = Potsdam West

DAS GIBT ES FÜR EUCH IN POTSDAM:

- Geburtsvorbereitungskurse
- Schwangeren-Treffs
- Stillvorbereitung
- 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 macht 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 Partner 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: Geburtszentrum Potsdam (BB), Hebammenpraxis Marienborn (BB), Geburtszentrum Potsdam (BB), Hebammenpraxis Marienborn (BB)



Photo: pexels.com / yannickbaker

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: Geburtszentrum Potsdam (BB), Hebammenpraxis Marienborn (BB), Netzwerk Gesunde Kinder (I)

SCHWANGEREN-TREFFS

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

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

Beispiel 1/3 Advertorial:

Beispiel 1/4 Anzeige:

Charly Franz & Co.
Charlottenstraße 73
14467 Potsdam
www.charly-franz.de
info@charly-franz.de

- Schwangerenvorsorge
- Akupunktur
- Pilates & Yoga
- Wochenbettbegleitung
- Stillberatung & Beikost-Workshops
- Rückbildung & Sporttherapie
- Babymassage

Fit mit Babybauch und Baby!

Aquafitness für Schwangere
So ein Babybauch kann ganz schön schwer werden! Als Sport in der Schwangerschaft ist Aquafitness daher besonders zu empfehlen, denn hier steigert ihr nicht nur eure Fitness - durch den Auftrieb des Wassers ist die Bewegung entspannend und entlastend für den Körper.

Im Blu Sport- und Freizeitbad findet ihr Kurse speziell für Schwangere, könnt aber auch an den normalen Kursen für Aquafitness und Wassergymnastik teilnehmen. Die Kosten werden teilweise von den Kassen übernommen. Für die richtige Entspannung könnt ihr im Anschluss direkt in die wunderschöne Sauna gehen.

Babyschwimmen
Ist das Baby da, könnt ihr ab dem 3. Monat bis zum Ende des 1. Lebensjahres zum Babyschwimmen gehen. Neben der Wassergewöhnung und dem Training von Bewegung und Koordination stehen vor allem der Spaß und die Bewegung mit Elternteil und Kind im Mittelpunkt.

Termine, weitere Informationen und Buchungen unter:
<http://blp-potsdam.de/aquafitness-schwangere>
<http://blp-potsdam.de/babyschwimmen-kleinstad>

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 Verschluss 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- und Freizeitbad, Werner-Alfred-Bad (direkt oder über Hochschulsport buchbar)

Babelsberg: Oberlinhaus Berufsbildungswerk (Schwimmschule Potsdam), Schwimmschule Kugelfisch

Bornstedt: Pinguin Schwimmschule

Am Stern: Kiezbad Am Stern

BABYGEBÄRDEN



Photo: pexels.com / Scatula 80m

Bis die ersten Worte aus eurem Baby sprudeln, wird es noch eine ganze Weile dauern. Vorher gibt es die Möglichkeit, sich mit einfachen Gebärdensprache zu verständigen.

Kurswerbung groß:

MINISIGNS® BABYGEBÄRDENKURSE

für Eltern & Babys zwischen 8 - 18 Monaten

Erlernen alltagstauglicher Gebärden und deren Integration in den Alltag. Zusätzlich viele wertvolle Infos rund um die Entwicklung eurer Kinder.

Infos, Kurstermine & Anmeldung:
linktr.ee/TanjaSendt

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 in guter Anlaufzeit mit vielen Kursangeboten für die Schwangerschaft und Zeit mit Baby. Eine Übersicht der Adressen findet ihr auf Seite 20.

1/2 Advertorial:

ERSTE HILFE AM KIND

Wenn Säuglinge oder Kinder sich verletzen, muss schnell gehandelt werden. In einem speziellen Erst-Hilfe-Kurs könnt ihr das lernen.

Kurswerbung klein:

KURS "ERSTE HILFE AM KIND"

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!

im-erstfall-leben-rettend.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

1/3 Anzeige:

ab der 10. Woche bis zum 1. Lebensjahr
 Mo-Fr 9-13:30

Babyschwimmen in der Schwimmschule Pinguin in Bornstedt

pinguin Schwimmschule & Sport

pinguin@sc-potsdam.de
www.sc-potsdam.de/schwimmschule