

ELTERN WERDEN

Geburtsvorbereitung

Alles, was Ihnen die Zeit rund um die Geburt erleichtert – Atemtechnik, Entspannung, Bewegung, Informationen – ist Inhalt unserer Geburtsvorbereitungskurse.

Sie bieten Ihnen die Gelegenheit, sich gemeinsam mit anderen Eltern auf die Entbindung und das Leben mit dem Kind einzustimmen.

Kursformen: 14 Stunden verteilt auf
ein Wochenende oder
vier Abende und einen Samstag.

Anmeldung: direkt bei der Hebamme.

Bitte setzen Sie sich rechtzeitig mit ihr in Verbindung.

Nina Blahusch Tel.: (069) 46 00 56 99

Gabriele Glaser Tel.: (069) 54 73 83

weitere Informationen auch unter:

www.geburtsvorbereitung-ffm.de

Alle Kurse beinhalten ein Nachtreffen mit den Babys. Die Kurse werden von Hebammen geleitet. Die Kursgebühr der Frauen wird in der Regel von der Krankenkasse erstattet.

Geburtsvorbereitung am Wochenende

▶ Sa, 28.08. und So, 29.08.2010
jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
85,- € Frau, 85,- € Partner

▶ Sa, 23.10. und So, 24.10.2010
jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
85,- € Frau, 85,- € Partner

▶ Sa, 18.12. und So, 19.12.2010
jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
85,- € Frau, 85,- € Partner

Alle Kurse: Leitung: Nina Blahusch, Ort: DAL

Geburtsvorbereitung: Kombinationskurs

Dieser Kurs kombiniert vier Abende, an denen nur die Schwangeren teilnehmen, mit einem Samstag, an dem auch die Partner dazu kommen. So bleibt Raum für Fragen, Bewegungs- und Entspannungsübungen alleine sowie für die gemeinsame Vorbereitung auf die Geburt. Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs mit dem Kurs **Babypflege kompakt** zu kombinieren.

▶ Do, 09.09.2010, 19:30 – 21:30 Uhr, 4x und
Sa, 25.09.2010, 10:00 – 17:00 Uhr
85,- € Frau, 40,- € Partner

▶ Do, 04.11.2010, 19:30 – 21:30 Uhr, 4x und
Sa, 20.11.2009, 10:00 – 17:00 Uhr
85,- € Frau, 40,- € Partner

Alle Kurse: Leitung: Gabriele Glaser, Ort: DAL

Geburtsvorbereitung: Refresherkurs

Ein Nachmittag

Auch beim zweiten oder dritten Kind gibt es immer noch genug Fragen. Wird es wieder genauso sein? Kann ich etwas anders machen? Wie werde ich mit den Kindern fertig? In diesem Kurs wiederholen Sie in kurzer Zeit alles Wichtige für die Geburt. Atmung, Entspannungstechniken und Beckenbodenwahrnehmung werden wiederholt, und Sie können sich auf die nächste Entbindung vorbereiten. Außerdem erhalten Sie Tipps für den Start in die größere Familie. Nur für Frauen.

► So, 26.09.2010, 13:00 – 19:00 Uhr, 40,- €

► Sa, 27.11.2010, 13:00 – 19:00 Uhr, 40,- €

Alle Kurse: Ort: DAL, Leitung: Nina Blahusch

Yoga in der Schwangerschaft

Yogaübungen, die mit Tiefenatmung, geistiger Konzentration und Entspannung durchgeführt werden, vermehren Ihr eigenes Potenzial an Gesundheit und Spannkraft in der Schwangerschaft. Durch Atemwahrnehmung erfahren Sie den bewussten Atem, der Sie hin zur Geburt begleitet und durch die Geburt führt. Sie erleben sich inmitten dieser Veränderung Ihres Lebens ausgeglichen und gestärkt. Dieser Kurs ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskurs.

► Do, 26.08.2010, 18:00 – 19:30 Uhr, 7x, 42,- €

Leitung: Claudia Feistkorn

Ort: DAL, Kursnr: Q13 10 01

► Do, 28.10.2010, 18:00 – 19:30 Uhr, 6x, 36,- €

Leitung: Claudia Feistkorn

Ort: DAL, Kursnr: Q13 10 02

Babypflege kompakt

Wie muss ich ein Neugeborenes anfassen, wickeln, füttern und was brauche ich dazu? Diese Fragen stellen sich werdende Eltern und finden in diesem Kurs Antworten darauf. Begleitend zur Geburtsvorbereitung wird so die Vorbereitung auf das neue Leben mit dem Familienzuwachs ergänzt.

Nach der Geburt trifft sich die Gruppe nochmals mit den Babys.

- ▶ So, 01.08.2010, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: Johanna Maibach
Ort: DAL, Kursnr: Q12 12 01
- ▶ So, 12.09.2010, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: Marion Nordmeyer
Ort: DAL, Kursnr: Q12 12 02
- ▶ So, 31.10.2010, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: Christiane Dornheim
Ort: DAL, Kursnr: Q12 12 03
- ▶ So, 05.12.2010, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: n.n.
Ort: DAL, Kursnr: Q12 12 04

Kleine Kinder werden große Geschwister

Für Kinder bis vier Jahre

Auch kleine Kinder möchten einbezogen werden, wenn ein Geschwisterchen kommt. Um sie auf das Kommende vorzubereiten, können sie in diesem Kurs mit ihren Müttern zusammen ausprobieren, wie sich ein Baby anfühlt, wie man es hält und wie viel Fürsorge es braucht. Das hilft Müttern wie Kindern, die neue Situation einzuschätzen und sich darauf vorzubereiten.

- ▶ Di, 28.09.2010 15:00 – 17:00 Uhr, 8,- €
Leitung: Heike Nocken-Höpker
Ort: DAL, Kursnr: Q12 01 01
- ▶ Di, 09.11.2010, 15:00 – 17:00 Uhr, 8,- €
Leitung: Heike Nocken-Höpker
Ort: DAL, Kursnr: Q12 01 02

Babypflege für Großeltern

„Eigentlich weiß ich ja, wie es geht“ – wenn die Zeit, da die eigenen Kinder klein waren, nur nicht so lange zurückläge! Ihre Unterstützung und Ihr Rat werden künftig öfter gefragt sein. In diesem Kurs erfahren Sie, was es im Bereich der Babypflege, Ernährung und Entwicklung im ersten Lebensjahr Neues gibt, und wie viel Bewährtes immer noch aktuell ist. Sie können Ihre Kenntnisse im Wickeln, Halten und Tragen an Babypuppen auffrischen und in der Gruppe Erfahrungen austauschen.

- ▶ So, 03.10.2010, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: Ruth Kleczewski
Ort: DAL, Kursnr: Q12 01 03

Offene Still- und Babytreffen

Treffpunkt für junge Eltern mit ihrem Baby

Die Ankunft eines Babys bedeutet eine grundlegende Veränderung Ihres Lebens. Bei diesen Treffen können Sie sich über die neue Lebenssituation austauschen, Kontakte knüpfen und sich über die aufkommenden Fragen zum Leben mit dem Baby, seiner Ernährung, seinem Schlafverhalten, seiner Entwicklung informieren. Den Babys bieten wir Raum für Bewegung und Begegnungen und interessante Spielmaterialien. Die regelmäßige Teilnahme an den Treffen ist keine Verpflichtung, Voranmeldung ist nicht nötig.

- ▶ Mo, 16.08.2010, 10:00 – 12:00 Uhr,
16x, 3,50 € / Treffen
Leitung: Heike Nocken-Höpker
Ort: DAL, Kursnr: Q20 02 01

Babymassage und Rückbildungsgymnastik

Für Mütter mit ihren Babys von 6 bis 12 Wochen

Babymassage vermittelt dem Baby durch sanfte Berührung ein Bild seines Körpers. Sie hilft gegen Bauchweh, beruhigt und tut wohl. Ihr ist der erste Teil des Kurses gewidmet. Nach einer Tee- und Stillpause folgt die Rückbildungsgymnastik mit Wahrnehmungs- und Spannungsübungen für den Beckenboden und Haltungsübungen. Die Babys werden solange betreut. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung zum Wechseln für sich und ein Handtuch, Massageöl und frische Windeln für Ihr Baby mit.

- ▶ Mi, 18.08.2010, 13:15 – 15:15 Uhr, 5x, 50,- €
Leitung: Heike Nocken-Höpker, Gabriele Glaser
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 01
- ▶ Mo, 23.08.2010, 9:30 – 11:30 Uhr, 7x, 70,- €
Leitung: Christiane Menge, Martina Schneider
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 02
- ▶ Fr, 27.08.2010, 11:00 – 13:00 Uhr, 6x, 60,- €
Leitung: Andrea Frölich, Joyce Yaa-Dutje-Windrich
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 03
- ▶ Do, 02.09.2010, 12:45 – 14:45 Uhr, 6x, 60,- €
Leitung: Irene Bied, Julia Lanzendörfer
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 04
- ▶ Di, 14.09.2010, 11:30 – 13:30 Uhr, 7x, 70,- €
Leitung: Michaela Frölich, Angelika Rode
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 05
- ▶ Mo, 25.10.2010, 9:30 – 11:30 Uhr, 6x, 60,- €
Leitung: Christiane Menge, Martina Schneider
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 06

- ▶ Mi, 27.10.2010, 13:15 – 15:15 Uhr, 6x, 60,- €
Leitung: Heike Nocken-Höpker, Gabriele Glaser
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 07
- ▶ Do, 04.11.2010, 12:45 – 14:45 Uhr, 6x, 60,- €
Leitung: Irene Bied, Julia Lanzendörfer
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 08
- ▶ Fr, 12.11.2010, 11:00 – 13:00 Uhr, 6x, 60,- €
Leitung: Andrea Frölich, Joyce Yaa-Dutie-Windrich
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 09
- ▶ Di, 16.11.2010, 11:30 – 13:30 Uhr, 6x, 60,- €
Leitung: Michaela Frölich, Angelika Rode
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 10

Rückbildungsgymnastik

Nach der Schwangerschaft und der Geburt hat sich der Körper verändert. Sie finden in diesem Kurs Übungen für die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie zur allgemeinen Mobilisation. Schwerpunkte des Kurses sind Übungen zur Stärkung des Beckenbodens und zur Entspannung der Nackenmuskulatur. Kurze Massageeinheiten helfen Ihnen, ein neues Körpergefühl zu finden.

- ▶ Mo, 23.08.2010, 19:30 – 20:30 Uhr, 7x, 24,50 €
Leitung: Nadine Hornung
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 11
- ▶ Mo, 25.10.2010, 19:30 – 20:30 Uhr, 7x, 24,50 €
Leitung: Nadine Hornung
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 12

Pilates-Rückbildung

Mit Baby

Pilates-Übungen, im Anschluss an einen Rückbildungskurs durchgeführt, sind ideal zur weiteren Stabilisierung des Beckenbodens und zur ausdauernden Kräftigung der Bauchmuskeln. Durch die fließenden Bewegungsabläufe werden gleichzeitig die Wirbelsäule und die Gelenke mobilisiert. Die Aktivierung der Tiefenmuskulatur des Rückens verhilft zu einer guten Haltung, die für das ganze erste Lebensjahr nach der Geburt Kraft gibt. Babys können mitgebracht werden.

- ▶ Mo, 16.08.2010, 12:30 – 13:30 Uhr, 8x, 40,- €
Leitung: Christiane Braungardt
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 14
- ▶ Di, 17.08.2010, 14:00 – 15:00 Uhr, 8x, 40,- €
Leitung: Mikaela Heydegger
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 13

- ▶ Mo, 25.10.2010, 12:30 – 13:30 Uhr, 8x, 40,- €
Leitung: Christiane Braungardt
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 16
- ▶ Di, 26.10.2010, 14:00 – 15:00 Uhr, 8x, 40,- €
Leitung: Mikaela Heydegger
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 15

Hinweis:

- **Familienzentrum Eschersheim, siehe Seite 57**

Fit nach der Rückbildung

Dieses Angebot richtet sich an junge Mütter und Frauen, die die erste Rückbildungsphase schon hinter sich haben. Beckenbodenübungen werden fortgeführt, Bauch- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, ein intensives Aufwärmtraining ergibt eine gute Gesamtkondition und ein ausgewogenes Muskelgleichgewicht. Der Schwerpunkt des Kurses verändert sich im Laufe der Zeit zu einem intensiven Haltungstraining.

- ▶ Mo, 23.08.2010, 20:30 – 21:30 Uhr, 14x, 49,- €
Leitung: Nadine Hornung
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 17
- ▶ Di, 24.08.2010, 20:30 – 21:30 Uhr, 14x, 49,- €
Leitung: Nadine Hornung
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 18
- ▶ Mi, 25.08.2010, 20:45 – 21:45 Uhr, 14x, 49,- €
Leitung: Julia Lanzendörfer
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 19

Shiatsu für Babys

„Glücksgriffe“ für Babys zwischen 2 und 8 Monaten

Shiatsu ist eine japanische Fingerdruckmassage, und Shiatsu für Babys hat in Japan eine lange Tradition. Sie stärkt das Immunsystem des Babys, stimuliert seine Sinne, verbessert Blutzirkulation und Verdauung, verhilft zu besserem Schlaf und erleichtert das Zahnen. Shiatsu geben bedeutet liebevoll Kontakt aufzunehmen, zu spüren, was dem Baby gefällt und es besser verstehen zu lernen.

- ▶ Di, 02.11.2010, 09:45 – 11:15 Uhr, 5x, 37,50 €
Leitung: Claudia Valk
Ort: DAL, Kursnr: Q21 10 01

Babymassage für Väter

...und Rückbildungsgymnastik für Mütter

Väter lernen die Kunst der Babymassage kennen. Sie schenken dem Kind intensive Zuwendung und Entspannung und vertiefen dabei die Vater-Kind-Beziehung. Währenddessen machen die Mütter Beckenbodentraining und Haltungsübungen. Gemeinsame Gespräche über das Erleben des neuen Alltags zu dritt runden das Angebot ab. Die Babys sollten zwischen 6 Wochen und 5 Monaten alt sein. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung zum Wechseln für sich und jeweils ein Handtuch und Massageöl mit.

► So, 26.09. und So, 03.10.2010
jeweils 11:30 – 14:00 Uhr, 40,- €
Leitung: Irene Bied und Julia Lanzendörfer
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 20

► So, 31.10. und So, 07.11.2010
jeweils 11:30 – 14:00 Uhr, 40,- €
Leitung: Irene Bied und Julia Lanzendörfer
Ort: DAL, Kursnr: Q17 10 21

Fußreflexzonenmassage für Babys

Für Babys ab 4 – 6 Wochen bis 8 Monate

Babys sind noch sehr sensibel und empfänglich für jede zärtliche Berührung, so auch für die sanfte Massage der Reflexzonen an den Füßchen. Beim ersten Treffen wird unter Anleitung eine komplette Fußreflexzonenmassage durchgeführt. Der zweite Teil beinhaltet spezielle Themen – wie z.B. Husten, Schnupfen, Drei-Monats-Koliken, Zahnen, Allergien – und was bei diesen Beschwerdebildern erleichternd wirken kann. Bitte bringen Sie ein Handtuch und Babycreme mit.

► Fr, 10.09.2010, 10:00 – 12:00 Uhr, 2x, 20,- €
Leitung: Michaela Frölich
Ort: DAL, Kursnr: Q21 10 02

► Fr, 12.11.2010, 10:00 – 12:00 Uhr, 2x, 20,- €
Leitung: Michaela Frölich
Ort: DAL, Kursnr: Q21 10 03

Hausbesuche

Für Babys unter 4 Wochen und ältere Babys, die sich in einer Gruppe nicht wohl fühlen, bieten wir die Möglichkeit einer Einzelbehandlung zu Hause an. Ein Hausbesuch hat den Vorteil, noch intensiver auf das individuelle Geschehen eingehen zu können. Auf Wunsch findet eine Anleitung von Mutter und / oder Vater statt, so dass die Eltern die Fußreflexzonenmassage später selbst weiter führen können.

► 40,- € pro Stunde plus 5,- € Fahrtkostenpauschale
Michaela Frölich, Tel. (069) 47 88 55 74

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Für Eltern mit Babys von 4 – 8 Wochen

PEKiP hat das Ziel, die frühkindliche Entwicklung durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen zu begleiten und zu unterstützen. Die Babys können sich in der Gruppe frei bewegen und sich, je nach Alter, mit für sie interessanten Spielmaterialien beschäftigen. Mütter und Väter erhalten vielfältige Anregungen. Sie können Kontakte zu anderen Eltern knüpfen und sich mit ihnen über den Alltag mit dem Baby austauschen. Die Gruppe trifft sich fortlaufend ein ganzes Jahr lang.

▶ Mi, 18.08.2010, 11:30 – 13:00 Uhr, 13x, 97,50 €

Leitung: Tanja Krisch

Ort: DAL, Kursnr: Q20 11 01

▶ Do, 02.09.2010, 09:30 – 11:00 Uhr, 12x, 90,- €

Leitung: Claudia Feistkorn

Ort: DAL, Kursnr: Q20 11 02

Babys sind Traglinge

Vom Umgang mit einem Tragetuch

Alle Eltern tragen ihre Kinder! Oft stundenlang und mit großer Anstrengung. Wir zeigen Ihnen, welche Erleichterung Tragetücher und andere Tragehilfen dabei sein können und wie Sie die physiologisch korrekte Haltung für Ihr Baby gewährleisten. Falls vorhanden, bringen Sie bitte die von Ihnen benutzte Tragehilfe und Ihr Baby mit. Die Kursleiterinnen sind ausgebildete Trageberaterinnen und können bei Bedarf vertiefende Kurse zum Erlernen bestimmter Bindetechniken geben.

▶ Fr, 29.10.2010, 10:00 – 12:00 Uhr, 10,- €

Leitung: Gabriele Glaser, Andrea Frölich

Ort: DAL, Kursnr: Q12 01 04

Babys in Bewegung

Für Babys zwischen 5 und 9 Monaten

Nach den ersten, zumeist in sich versunkenen Wochen seines Lebens öffnet sich das Baby nach außen. Es ist öfter und länger wach, beginnt bewusst zu kommunizieren und kann seine Gliedmaßen zunehmend kontrollieren. Mit vielen Wiederholungen probiert es neue Bewegungen aus und entwickelt sie weiter. Mit spielerischen Bewegungsangeboten unterstützt und bereichert dieser Kurs die individuelle Bewegungsentwicklung ihres Kindes und ermöglicht Ihnen gemeinsamen Spaß.

▶ Mo, 23.08.2010, 12:00 – 13:00 Uhr, 7x, 31,50 €

Leitung: Martina Schneider

Ort: DAL, Kursnr: Q21 10 04

▶ Fr, 27.08.2010, 09:30 – 10:30 Uhr, 6x, 27,- €

Leitung: Kristina Woytinek

Ort: DAL, Kursnr: Q21 10 05

- ▶ Do, 02.09.2010, 11:15 – 12:15 Uhr, 6x, 27,- €
Leitung: Irene Bied
Ort: DAL, Kursnr: Q21 10 06
- ▶ Mo, 25.10.2010, 12:00 – 13:00 Uhr, 6x, 27,- €
Leitung: Martina Schneider
Ort: DAL, Kursnr: Q21 10 07
- ▶ Do, 04.11.2010, 11:15 – 12:15 Uhr, 6x, 27,- €
Leitung: Irene Bied
Ort: DAL, Kursnr: Q21 10 08
- ▶ Fr, 12.11.2010, 09:30 – 10:30 Uhr, 6x, 27,- €
Leitung: Kristina Woytinek
Ort: DAL, Kursnr: Q21 10 09

Bewegungsspiele

Für Kinder von 10 – 15 Monaten

In vielfältigen Positionen erprobt das Kleinkind immer wieder von neuem sein Gleichgewicht und entdeckt dabei täglich neue Bewegungsmöglichkeiten. Der Besuch dieses Kurses mit kleinen Bewegungsparcours, Singspielen und weiteren kreativen Anregungen gibt dem Kind die Möglichkeit, seine Bewegungsmöglichkeiten zu differenzieren. Eltern können durch ihre eigenen Beobachtungen und durch das Gespräch mit der Kursleiterin die Fähigkeiten und Entwicklungswege ihres Kindes erkennen.

- ▶ Mi, 25.08.2010, 09:30 – 10:30 Uhr, 6x, 27,- €
Kursnr: Q27 10 01
- ▶ Mi, 25.08.2010, 10:30 – 11:30 Uhr, 6x, 27,- €
Kursnr: Q27 10 02
- ▶ Mi, 27.10.2010, 09:30 – 10:30 Uhr, 7x, 31,50 €
Kursnr: Q27 10 03
- ▶ Mi, 27.10.2010, 10:30 – 11:30 Uhr, 7x, 31,50 €
Kursnr: Q27 10 04
Alle Kurse: Leitung: Susanne Ehrenheim, Ort: DAL

Lecker, locker, leicht gekocht

Babybreie selber kochen

Wer Babynahrung selbst zubereitet, weiß genau, was drin ist und kann die Zutaten individuell zusammenstellen. Das dies gut schmeckt, gar nicht schwer ist, was hinein gehört und wie es geht, werden wir ausprobieren und zusammen Getreidebreie verschiedener Geschmacksrichtungen und einen Gemüsebrei kochen. Babys ab 6 Monate dürfen ebenfalls probieren.

▶ Di, 14.09.2010, 10:00 – 12:00 Uhr, 8,- €
+ 1,- € Material, bar im Kurs zu zahlen
Leitung: Gabriele Glaser
Ort: DAL, Kursnr: Q12 01 05

▶ Di, 07.12.2010, 10:00 – 12:00 Uhr, 8,- €
+ 1,- € Material, bar im Kurs zu zahlen
Leitung: Gabriele Glaser
Ort: DAL, Kursnr: Q12 01 06

Take me to the water

Auseinandersetzung mit dem Thema Taufe

Ein Kind ist geboren! Neu über Fragen der Religion nachdenken. Erster Anlass: Taufe, die heute nicht mehr nur aus Tradition stattfindet. Gründe für die Taufe oder Nicht-Taufe werden in offener Atmosphäre diskutiert. Wer kann Taufpate werden? Müssen Eltern Kirchenmitglieder sein? Welche Dokumente werden benötigt? Informationen dazu gibt Pfarrerin Eli Wolf.

Ein persönlicher Termin kann vereinbart werden unter

Tel: (069) 920708-21