

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 (069) 46 00 56 99
n.blahusch@gmx.de

Gabriele Glaser (069) 54 73 83
gabyglaser@gmx.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, 25.02. und So, 26.02.2012
jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
85,- € Frau, 85,- € Partner

▶ Sa, 28.04. und So, 29.04.2012
jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
85,- € Frau, 85,- € Partner

▶ Sa, 30.06. und So, 01.07.2012
jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
85,- € Frau, 85,- € Partner

▶ Sa, 18.08. und So, 19.08.2012
jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
85,- € Frau, 85,- € Partner

▶ Sa, 20.10. und So, 21.10.2012
jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
85,- € Frau, 85,- € Partner

▶ Sa, 08.12. und So, 09.12.2012
jeweils 10:00 – 18:00 Uhr
85,- € Frau, 85,- € Partner

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Leitung: Nina Blahusch

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, 19.01.2012, 19:30 – 21:30 Uhr, 4x und
Sa, 04.02.2012, 10:00 – 17:00 Uhr
85,- € Frau, 40,- € Partner
- ▶ Do, 08.03.2012, 19:30 – 21:30 Uhr, 4x und
Sa, 24.03.2012, 10:00 – 17:00 Uhr
85,- € Frau, 40,- € Partner
- ▶ Do, 26.04.2012, 19:30 – 21:30 Uhr, 4x und
Sa, 12.05.2012, 10:00 – 17:00 Uhr
85,- € Frau, 40,- € Partner
- ▶ Do, 06.09.2012, 19:30 – 21:30 Uhr, 4x und
Sa, 22.09.2012, 10:00 – 17:00 Uhr
85,- € Frau, 40,- € Partner
- ▶ Do, 01.11.2012, 19:30 – 21:30 Uhr, 4x und
Sa, 17.11.2012, 10:00 – 17:00 Uhr
85,- € Frau, 40,- € Partner

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Leitung: Gabriele Glaser

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.

- ▶ Sa, 28.01.2012, 13:00 – 19:00 Uhr, 40,- €
- ▶ Sa, 17.03.2012, 13:00 – 19:00 Uhr, 40,- €
- ▶ Sa, 05.05.2012, 13:00 – 19:00 Uhr, 40,- €
- ▶ Sa, 07.07.2012, 13:00 – 19:00 Uhr, 40,- €
- ▶ Sa, 08.09.2012, 13:00 – 19:00 Uhr, 40,- €
- ▶ Sa, 10.11.2012, 13:00 – 19:00 Uhr, 40,- €

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

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, 26.01.2012, 18:15 – 19:45 Uhr, 5x, 30,- €
Kursnr: S10-131001

▶ Do, 01.03.2012, 18:15 – 19:45 Uhr, 5x, 30,- €
Kursnr: S10-131002

▶ Do, 19.04.2012, 18:15 – 19:45 Uhr, 6x, 36,- €
Kursnr: S10-131003

▶ Do, 14.06.2012, 18:15 – 19:45 Uhr, 6x, 36,- €
Kursnr: S10-131004

▶ Do, 23.08.2012, 18:15 – 19:45 Uhr, 6x, 36,- €
Kursnr: S10-131005

▶ Do, 01.11.2012, 18:15 – 19:45 Uhr, 6x, 36,- €
Kursnr: S10-131006

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Leitung: Carina Houda

Gymnastik für Schwangere

Ein speziell auf die kleinen und großen körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft zugeschnittenes Trainingsprogramm verhilft zu Kraft, Beweglichkeit und Stabilität. Trainiert wird vor allem die Beweglichkeit im Becken und die Muskulatur des Rückens. Durch die einfachen Bewegungsabläufe und deren Kombination mit der Atmung fühlen Sie sich nach den Übungen entspannt und körperlich und seelisch gekräftigt.

▶ Mi, 25.01.2012, 17:30 – 18:30 Uhr, 5x, 20,- €
Kursnr: S10-131007

▶ Mi, 29.02.2012, 17:30 – 18:30 Uhr, 5x, 20,- €
Kursnr: S10-131008

▶ Mi, 18.04.2012, 17:30 – 18:30 Uhr, 5x, 20,- €
Kursnr: S10-131009

▶ Mi, 23.05.2012, 17:30 – 18:30 Uhr, 5x, 20,- €
Kursnr: S10-131010

▶ Mi, 29.08.2012, 17:30 – 18:30 Uhr, 5x, 20,- €
Kursnr: S10-131011

▶ Mi, 31.10.2012, 17:30 – 18:30 Uhr, 5x, 20,- €
Kursnr: S10-131012

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Leitung: Miriam de Leuw

Babypflege kompakt

Wie muss ich ein Neugeborenes anfassen, wickeln, füttern und was brauche ich dazu? Die Vorbereitung auf ein Baby wirft viele Fragen auf. Dieser Kurs informiert Sie über die Pflege und Ernährung Ihres Babys und was hierfür sinnvoll ist. Praktische Übungen an Babypuppen vermitteln Ihnen zusätzlich Handlungssicherheit. 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, 29.01.2012, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: Christiane Dornheim
Kursnr: S10-121201
 - ▶ So, 04.03.2012, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: Marion Nordmeyer
Kursnr: S10-121202
 - ▶ So, 15.04.2012, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: Andrea Frölich
Kursnr: S10-121203
 - ▶ So, 13.05.2012, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: Barbara Spitzenberg
Kursnr: S10-121204
 - ▶ So, 24.06.2012, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: Barbara Spitzenberg
Kursnr: S10-121205
 - ▶ So, 12.08.2012, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: Andrea Frölich
Kursnr: S10-121206
 - ▶ So, 16.09.2012, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: Christiane Dornheim
Kursnr: S10-121207
 - ▶ So, 28.10.2012, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: Brigitte Müller
Kursnr: S10-121208
 - ▶ So, 16.12.2012, 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €
Leitung: Barbara Spitzenberg
Kursnr: S10-121209
- Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81**

Hilfe, mein Bauch wächst auch!

Der Crashkurs für werdende Väter

Der Film ‚Der Papafaktor‘ gibt auf leichte und anschauliche Art Antworten auf viele Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt. Er richtet sich explizit an werdende Väter. Väter sind es auch vor allem, die im Film mit ausführlichen Berichten zu Wort kommen. Darüber hinaus gibt es Tipps von einem Gynäkologen, Hebammen, einem Paarberater, sowie einem Väterexperten, der zum Thema Beruf und Familie informiert. Nach dem Film gibt es Zeit für individuelle Fragen und zusätzliche Informationen.

▶ Di, 07.02.2012, 19:30 – 22:00 Uhr, 7,50 €

Kursnr: S10-162101

▶ Di, 08.05.2012, 19:30 – 22:00 Uhr, 7,50 €

Kursnr: S10-162102

▶ Di, 04.09.2012, 19:30 – 22:00 Uhr, 7,50 €

Kursnr: S10-162103

▶ Mi, 21.11.2012, 19:30 – 22:00 Uhr, 7,50 €

Kursnr: S10-162104

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Leitung: Sebastian Arthur

Kleine Kinder werden große Geschwister

Für Kinder ab 2 Jahren

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, 24.01.2012 15:00 – 17:00 Uhr, 8,- €

Kursnr: S10-122101

▶ Di, 27.03.2012 15:00 – 17:00 Uhr, 8,- €

Kursnr: S10-122102

▶ Di, 12.06.2012 15:00 – 17:00 Uhr, 8,- €

Kursnr: S10-122103

▶ Di, 14.08.2012 15:00 – 17:00 Uhr, 8,- €

Kursnr: S10-122104

▶ Di, 06.11.2012 15:00 – 17:00 Uhr, 8,- €

Kursnr: S10-122105

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Leitung: Ruth Kleczewski

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, 25.03.2012 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €

Leitung: Ruth Kleszczewski

Kursnr: S10-121210, Ort: Darmstädter Landstr. 81

► So, 11.11.2012 10:00 – 17:00 Uhr, 24,50 €

Leitung: Ruth Kleszczewski

Kursnr: S10-121211, Ort: Darmstädter Landstr. 81

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, 09.01.2012, 10:00 – 12:00 Uhr,

22x, 4,- € je Treffen

Leitung: Heike Nocken-Höpker

Kursnr: S10-282201, Ort: Darmstädter Landstr. 81

► Mo, 13.08.2012, 10:00 – 12:00 Uhr,

17x, 4,- € je Treffen

Leitung: Heike Nocken-Höpker

Kursnr: S10-282202, Ort: Darmstädter Landstr. 81

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.

- ▶ Mo, 09.01.2012, 9:30 – 11:30 Uhr, 6x, 72,- €
Leitung: Christiane Menge, N.N.
Kursnr: S10-171001
- ▶ Do, 12.01.2012, 12:45 – 14:45 Uhr, 5x, 60,- €
Leitung: Irene Bied, Julia Lanzendörfer
Kursnr: S10-171002
- ▶ Di, 17.01.2012, 11:30 – 13:30 Uhr, 5x, 60,- €
Leitung: Michaela Frölich, Angelika Rohde
Kursnr: S10-171003
- ▶ Mi, 01.02.2012, 13:15 – 15:15 Uhr, 6x, 72,- €
Leitung: Heike Nocken-Höpker, Gabriele Glaser
Kursnr: S10-171004
- ▶ Fr, 17.02.2012, 11:00 – 13:00 Uhr, 6x, 72,- €
Leitung: Andrea Frölich, Joyce Yaa-Dufie-Windrich
Kursnr: S10-171005
- ▶ Mo, 27.02.2012, 9:30 – 11:30 Uhr, 5x, 60,- €
Leitung: Christiane Menge, N.N.
Kursnr: S10-171006
- ▶ Di, 06.03.2012, 11:30 – 13:30 Uhr, 5x, 60,- €
Leitung: Michaela Frölich, Angelika Rohde
Kursnr: S10-171007
- ▶ Mo, 16.04.2012, 9:30 – 11:30 Uhr, 6x, 72,- €
Leitung: Christiane Menge, N.N.
Kursnr: S10-171008
- ▶ Do, 19.04.2012, 12:45 – 14:45 Uhr, 6x, 72,- €
Leitung: Irene Bied, Julia Lanzendörfer
Kursnr: S10-171009
- ▶ Di, 08.05.2012, 11:30 – 13:30 Uhr, 7x, 84,- €
Leitung: Michaela Frölich, Angelika Rohde
Kursnr: S10-171010
- ▶ Fr, 18.05.2012, 11:00 – 13:00 Uhr, 6x, 72,- €
Leitung: Andrea Frölich, Joyce Yaa-Dufie-Windrich
Kursnr: S10-171011

- ▶ Mi, 06.06.2012, 13:15 – 15:15 Uhr, 6x, 72,- €
Leitung: Heike Nocken-Höpker, Gabriele Glaser
Kursnr: S10-171012
 - ▶ Mi, 15.08.2012, 13:15 – 15:15 Uhr, 7x, 84,- €
Leitung: Heike Nocken-Höpker, Gabriele Glaser
Kursnr: S10-171020
 - ▶ Mo, 20.08.2012, 9:30 – 11:30 Uhr, 7x, 84,- €
Leitung: Christiane Menge, N.N.
Kursnr: S10-171021
 - ▶ Fr, 31.08.2012, 11:00 – 13:00 Uhr, 6x, 72,- €
Leitung: Andrea Frölich, Joyce Yaa-Dufie-Windrich
Kursnr: S10-171022
 - ▶ Do, 06.09.2012, 12:45 – 14:45 Uhr, 6x, 72,- €
Leitung: Irene Bied, Julia Lanzendörfer
Kursnr: S10-171023
 - ▶ Di, 11.09.2012, 11:30 – 13:30 Uhr, 5x, 60,- €
Leitung: Michaela Frölich, Angelika Rohde
Kursnr: S, 10-171024
 - ▶ Mo, 29.10.2012, 9:30 – 11:30 Uhr, 6x, 72,- €
Leitung: Christiane Menge, N.N.
Kursnr: S10-171025
 - ▶ Fr, 02.11.2012, 11:00 – 13:00 Uhr, 6x, 72,- €
Leitung: Andrea Frölich, Joyce Yaa-Dufie-Windrich
Kursnr: S10-171026
 - ▶ Di, 13.11.2012, 11:30 – 13:30 Uhr, 5x, 60,- €
Leitung: Michaela Frölich, Angelika Rohde
Kursnr: S10-171027
 - ▶ Do, 22.11.2012, 12:45 – 14:45 Uhr, 5x, 60,- €
Leitung: Irene Bied, Julia Lanzendörfer
Kursnr: S10-171028
- Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81**

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, 23.01.2012, 19:30 – 20:30 Uhr, 7x, 28,- €
Kursnr: S10-171040
- ▶ Mo, 19.03.2012, 19:30 – 20:30 Uhr, 7x, 28,- €
Kursnr: S10-171041

- ▶ Mo, 21.05.2012, 19:30 – 20:30 Uhr, 7x, 28,- €
Kursnr: S10-171042
- ▶ Mo, 27.08.2012, 19:30 – 20:30 Uhr, 7x, 28,- €
Kursnr: S10-171043
- ▶ Mo, 05.11.2012, 19:30 – 20:30 Uhr, 7x, 28,- €
Kursnr: S10-171044
Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81
Leitung: Stephanie Voit

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.

- ▶ Fr, 13.01.2012, 13:30 – 14:30 Uhr, 6x, 30,- €
Leitung: Evy Gärtner
Kursnr: S10-171050
- ▶ Di, 24.01.2012, 12:45 – 13:45 Uhr, 8x, 40,- €
Leitung: Susanne Ehrenheim
Kursnr: S10-171051
- ▶ Fr, 24.02.2012, 13:30 – 14:30 Uhr, 6x, 30,- €
Leitung: Evy Gärtner
Kursnr: S10-171052
- ▶ Mo, 05.03.2012, 12:30 – 13:30 Uhr, 8x, 40,- €
Leitung: Christiane Braungardt
Kursnr: S10-171053
- ▶ Di, 17.04.2012, 12:45 – 13:45 Uhr, 8x, 40,- €
Leitung: Susanne Ehrenheim
Kursnr: S10-171054
- ▶ Fr, 04.05.2012, 13:30 – 14:30 Uhr, 6x, 30,- €
Leitung: Evy Gärtner
Kursnr: S10-171055
- ▶ Di, 07.08.2012, 14:00 – 15:00 Uhr, 8x, 40,- €
Leitung: Mikaela Heydegger
Kursnr: S10-171056
- ▶ Di, 04.09.2012, 12:45 – 13:45 Uhr, 8x, 40,- €
Leitung: Susanne Ehrenheim
Kursnr: S, 10-171057
- ▶ Fr, 28.09.2012, 13:30 – 14:30 Uhr, 8x, 40,- €
Leitung: Evy Gärtner
Kursnr: S10-171058

- ▶ Di, 30.10.2012, 14:00 – 15:00 Uhr, 8x, 40,- €
Leitung: Mikaela Heydegger
Kursnr: S10-171059
Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Rückbildungsyoga

Mit Baby

Sanfte Yogaübungen unterstützen nicht nur die Rückbildung des Körpers und das Wohlbefinden der neuen Mutter, sondern schenken ihr auch neue Stärke. Durch die besonderen, auf Yoga basierenden Übungen werden Muskeltonus, Stabilität und körperliche Fitness systematisch wieder aufgebaut. Die Beckenbodenmuskulatur wird gestärkt. Ihr Baby können Sie mitbringen.

- ▶ Mi, 25.01.2012, 16:00 – 17:15 Uhr, 10x, 62,50 €
Kursnr: S10-171070
- ▶ Mi, 18.04.2012, 16:00 – 17:15 Uhr, 10x, 62,50 €
Kursnr: S10-171071
- ▶ Mi, 29.08.2012, 16:00 – 17:15 Uhr, 6x, 37,50 €
Kursnr: S10-171072
- ▶ Mi, 31.10.2012, 16:00 – 17:15 Uhr, 7x, 43,75 €
Kursnr: S10-171073
Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81
Leitung: Miriam de Leuw

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, 09.01.2012, 20:30 – 21:30 Uhr, 22x, 77,- €
Leitung: Stephanie Voit
Kursnr: S10-171080
- ▶ Mi, 11.01.2012, 20:45 – 21:45 Uhr, 23x, 80,50 €
Leitung: Julia Lanzendörfer
Kursnr: S10-1710081
- ▶ Mi, 15.08.2012, 20:45 – 21:45 Uhr, 15x, 52,50 €
Leitung: Julia Lanzendörfer
Kursnr: S10-171082
- ▶ Mo, 20.08.2012, 20:30 – 21:30 Uhr, 15x, 52,50 €
Leitung: Stephanie Voit
Kursnr: S10-171083
Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

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 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, 22.01. und So, 29.01.2012
jeweils 11:00 – 13:30 Uhr, 40,- €
Leitung: Irene Bied und Julia Lanzendörfer
Kursnr: S10-171201

▶ So, 22.04. und So, 29.04.2012
jeweils 11:00 – 13:30 Uhr, 40,- €
Leitung: Irene Bied und N.N.
Kursnr: S10-171202

▶ So, 09.09. und So, 16.09.2012
jeweils 11:00 – 13:30 Uhr, 40,- €
Leitung: Irene Bied und N.N.
Kursnr: S10-171203

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Papa spielt – Mama turnt

Für Eltern mit Babys von 4 bis 8 Monaten

Der etwas andere Familienausflug: Ein Sonntagvormittag mit Spiel und Bewegung für die junge Familie. Die Väter bekommen Anregungen für den spielerischen Umgang mit dem Baby und lernen dabei, wie sie dessen Entwicklung unterstützen können. Parallel dazu trainieren die Mütter weiter ihren Beckenboden und ihre Bauchmuskeln. Damit steigern sie ihre Fitness und ihr Wohlbefinden. Gemeinsame Gespräche über das Leben mit dem Baby runden das Angebot ab.

▶ So, 11.03. und So, 18.03.2012
jeweils 11:00 – 13:30 Uhr, 40,- €
Leitung: Irene Bied und Julia Lanzendörfer
Kursnr: S10-171204

▶ So, 10.06. und So, 17.06.2012
jeweils 11:00 – 13:30 Uhr, 40,- €
Leitung: Irene Bied und N.N.
Kursnr: S10-171205

▶ So, 18.11. und So, 25.11.2012
jeweils 11:00 – 13:30 Uhr, 40,- €
Leitung: Irene Bied und N.N.
Kursnr: S10-171206

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

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, 20.01.2012, 10:00 – 12:00 Uhr, 2x, 20,- €

Kursnr: S10-211040

▶ Fr, 27.04.2012, 10:00 – 12:00 Uhr, 2x, 20,- €

Kursnr: S10-211041

▶ Fr, 24.08.2012, 10:00 – 12:00 Uhr, 2x, 20,- €

Kursnr: S10-211042

▶ Fr, 30.11.2012, 10:00 – 12:00 Uhr, 2x, 20,- €

Kursnr: S10-211043

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Leitung: Michaela Frölich

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

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, 11.09.2012, 09:45 – 11:15 Uhr, 4x, 30,- €

Leitung: Claudia Valk

Kursnr: S10-211044, Ort: Darmstädter Landstr. 81

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Für Eltern mit Babys von 4 bis 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.

- ▶ Di, 17.01.2012, 09:30 – 11:00 Uhr, 10x, 90,- €
Leitung: Claudia Feistkorn
Kursnr: S10-201104
- ▶ Mi, 18.04.2012, 11:30 – 13:00 Uhr, 10x, 90,- €
Leitung: Tanja Krisch
Kursnr: S10-201107
- ▶ Mo, 13.08.2012, 14:00 – 15:30 Uhr, 15x, 135,- €
Leitung: Julia Stubenrauch-Koch
Kursnr: S10-201109
- ▶ Mi, 29.08.2012, 11:30 – 13:00 Uhr, 13x, 117,- €
Leitung: Tanja Krisch
Kursnr: S10-201112
Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

DELFI®

Für Eltern mit Babys ab 6 Wochen

Gemeinsam durch das erste Lebensjahr ist das Motto von DELFI®. Dieser Kurs bietet Ihnen vielfältige Anregungen, die Entwicklung Ihres Babys im ersten Lebensjahr zu unterstützen. Ihr Kind findet Raum für Bewegung und interessante Spielzeuge, die seinem jeweiligen Entwicklungsstand entsprechen. Sie erhalten viele Informationen und Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern. Die Gruppe trifft sich ein Jahr lang und ist auch für Frühgeborene und Kinder mit Behinderung geeignet.

- ▶ Do, 02.02.2012, 15:15 – 16:45 Uhr, 9x, 81,- €
Kursnr: S10-201121
- ▶ Di, 30.10.2012, 14:00 – 15:30 Uhr, 7x, 63,- €
Kursnr: S10-201126
Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81
Leitung: Ursula Pietsch

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, 09.01.2012, 12:00 – 13:00 Uhr, 6x, 30,- €
Leitung: Christiane Menge
Kursnr: S10-221001
- ▶ Do, 12.01.2012, 11:15– 12:15 Uhr, 5x, 25,- €
Leitung: Irene Bied
Kursnr: S10-221002
- ▶ Fr, 13.01.2012, 09:30 – 10:30 Uhr, 5x, 25,- €
Leitung: Christiane Menge
Kursnr: S10-221003
- ▶ Do, 23.02.2012, 11:15– 12:15 Uhr, 6x, 30,- €
Leitung: Irene Bied
Kursnr: S10-221004
- ▶ Fr, 24.02.2012, 09:30 – 10:30 Uhr, 5x, 25,- €
Leitung: Christiane Menge
Kursnr: S10-221005
- ▶ Mo, 27.02.2012, 12:00 – 13:00 Uhr, 5x, 25,- €
Leitung: Christiane Menge
Kursnr: S10-221006
- ▶ Mo, 16.04.2012, 12:00 – 13:00 Uhr, 6x, 30,- €
Leitung: Christiane Menge
Kursnr: S10-221007
- ▶ Do, 19.04.2012, 11:15– 12:15 Uhr, 6x, 30,- €
Leitung: Irene Bied
Kursnr: S10-221008
- ▶ Fr, 11.05.2012, 09:30 – 10:30 Uhr, 7x, 35,- €
Leitung: Christiane Menge
Kursnr: S10-221009
- ▶ Mo, 20.08.2012, 12:00 – 13:00 Uhr, 6x, 30,- €
Leitung: Christiane Menge
Kursnr: S10-221020
- ▶ Fr, 24.08.2012, 09:30 – 10:30 Uhr, 7x, 35,- €
Leitung: Christiane Menge
Kursnr: S10-221021
- ▶ Do, 06.09.2012, 11:15– 12:15 Uhr, 6x, 30,- €
Leitung: Irene Bied
Kursnr: S10-221022

- ▶ Mo, 29.10.2012, 12:00 – 13:00 Uhr, 6x, 30,- €
Leitung: Christiane Menge
Kursnr: S10-221023
- ▶ Fr, 02.11.2012, 09:30 – 10:30 Uhr, 6x, 30,- €
Leitung: Christiane Menge
Kursnr: S10-221024
- ▶ Do, 15.11.2012, 11:15– 12:15 Uhr, 6x, 30,- €
Leitung: Irene Bied
Kursnr: S10-221025
Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Bewegungsspiele

Für Kinder von 10 bis 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.

- ▶ Di, 17.01.2012, 10:30 – 11:30 Uhr, 10x, 45,- €
Kursnr: S10-221030
- ▶ Mi, 18.01.2012, 09:30 – 10:30 Uhr, 10x, 45,- €
Kursnr: S10-221031
- ▶ Mi, 18.01.2012, 10:30 – 11:30 Uhr, 10x, 45,- €
Kursnr: S10-221032
- ▶ Di, 17.04.2012, 10:30 – 11:30 Uhr, 10x, 45,- €
Kursnr: S10-221033
- ▶ Mi, 18.04.2012, 09:30 – 10:30 Uhr, 10x, 45,- €
Kursnr: S10-221034
- ▶ Mi, 18.04.2012, 10:30 – 11:30 Uhr, 10x, 45,- €
Kursnr: S10-221035
- ▶ Di, 04.09.2012, 10:30 – 11:30 Uhr, 12x, 54,- €
Kursnr: S10-221040
- ▶ Mi, 05.09.2012, 09:30 – 10:30 Uhr, 11x, 49,50 €
Kursnr: S10-221041
- ▶ Mi, 05.09.2012, 10:30 – 11:30 Uhr, 11x, 49,50 €
Kursnr: S10-221042
Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81
Leitung: Susanne Ehrenheim

Lecker, locker, leicht gekocht

Babybreie selber kochen

Wer Babynahrung selbst zubereitet, weiß genau, was drin ist und kann die Zutaten individuell zusammenstellen. Dass dies gut schmeckt, gar nicht schwer ist, was hinein gehört und wie es geht, werden wir ausprobieren. Die Kursleiterin wird Ihnen Getreidebreie verschiedener Geschmacksrichtungen, mit Obst- mus gesüßt, vorstellen. Babys ab 5 - 6 Monaten dürfen probieren.

▶ Di, 07.02.2012, 10:00 – 12:00 Uhr, 8,- €
+ 1,- € Material, bar im Kurs zu zahlen

Kursnr: S10-272101

▶ Di, 24.04.2012, 10:00 – 12:00 Uhr, 8,- €
+ 1,- € Material, bar im Kurs zu zahlen

Kursnr: S10-272102

▶ Di, 19.06.2012, 10:00 – 12:00 Uhr, 8,- €
+ 1,- € Material, bar im Kurs zu zahlen

Kursnr: S10-272103

▶ Di, 18.09.2012, 10:00 – 12:00 Uhr, 8,- €
+ 1,- € Material, bar im Kurs zu zahlen

Kursnr: S10-272104

▶ Di, 20.11.2012, 10:00 – 12:00 Uhr, 8,- €
+ 1,- € Material, bar im Kurs zu zahlen

Kursnr: S10-272105

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Leitung: Gabriele Glaser

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