

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.

- Sa, 28.01.2012, 10:00 – 11:00 Uhr, 8x, 32,- €
Leitung: Maren Schimpke
Ort: Haus am Weißen Stein (HWST), Kursnr: 501-171201
- Sa, 31.03.2012, 10:00 – 11:00 Uhr, 8x, 32,- €
Leitung: Maren Schimpke
Ort: Haus am Weißen Stein (HWST), Kursnr: 501-171203

PEKiP – Das Prager Eltern-Kind-Programm

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

- Fr, 13.01.2012, 10:00 – 11:30 Uhr, 20x, 180,- €
Leitung: Susanne Scholz-Lindner
Ort: Haus am Weißen Stein (HWST), Kursnr: 501-201103

Beikostkochkurs

Nach dem Motto: „Fertignahrung ist gut und selbst Gekochtes besser!“

Häufig macht sich beim Einführen der Beikost bei Eltern eine Unsicherheit breit. Hier stellt sich die Frage, welche Gerichte kann mein Kind am Familientisch mitessen. Die Antwort ist: „Alles!“ In diesem Kurs werden mit viel Kreativität und Leichtigkeit neben dem bekannten Karottenbrei auch andere gesunde Beikostgerichte gekocht. Mit wenig Aufwand können Sie später die Gerichte zuhause nachkochen. Sie erhalten Tipps, wie Sie aus Ihrer Mahlzeit auch eine Baby-Mahlzeit zubereiten können.

- Termine auf Anfrage bei der Hebamme
Joyce Yaa-Dufie-Windrich, Tel. 0151/28 09 18 21,
Gebühr: 45,- €, inkl. Rezepte und Lebensmittel
Ort: Haus am Weißen Stein (HWST)

Krabbelgruppe

Mit musikalischem Schwerpunkt

In diesem Angebot treffen sich Eltern mit ihren Kleinkindern zum Kennenlernen anderer Kinder und Eltern. Musik und Bewegung, sowie Spiel und Spaß mit altersentsprechenden Angeboten stehen im Vordergrund. Dabei werden erste gemeinsame Gruppenerfahrungen der Kinder gemacht und Eltern können sich in Ruhe über den Erziehungsalltag austauschen. Für Eltern mit Kindern von 9-18 Monaten.

- Mi, 01.02.2012, 15:00 – 17:00 Uhr, 18x, 90,- €
Leitung: Ursula Pietsch
Ort: Haus am Weißen Stein (HWST), Kursnr: S01-231001

Ressourcenstärkung durch Körpererfahrung

Durch körperliche Berührungstechniken, Visualisierungen sowie Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, richten wir in diesem Kurs die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper. Stress, Kraftlosigkeit, Müdigkeit, das kennen wir Frauen gut. Mit den Körpererfahrungen kann diesen kraftraubenden Faktoren neu begegnet werden. Dadurch werden unsere Kraftquellen aufgefüllt und unsere Fähigkeit, gute Beziehungen und Bindungen aufzubauen, wird unterstützt.

- Fr, 20.01.2012, 19:45 – 21:45 Uhr, 4x, 40,- €
Leitung: Susanne Scholz-Lindner
Ort: Haus am Weißen Stein (HWST), Kursnr: S01-701001

Yoga für den Rücken

Yoga mit Schwerpunkt Rücken ist entspannend und vitalisierend zugleich. Ausgewählte, rüchenschonende Yogastellungen (Asanas) werden mit Elementen der Rückenschule verknüpft. Rücken-Yoga verbindet Bewegung mit Wahrnehmung und Konzentration, fördert das Gleichgewicht und entspannt den Geist. Es bewirkt einen aktiven Einfluss auf Ihre Körperspannung und Haltung und verbessert sie nachhaltig.

- Do, 26.01.2012, 17:30 – 19:00 Uhr, 10x, 60,- €
Leitung: Miriam de Leuw
Ort: Haus am Weißen Stein (HWST), Kursnr: S01-721001

Dynamisches Yoga

Mit diesem intensiven Körpertraining wird Kraft, Flexibilität und Konzentration gefördert. Fließende Bewegungen und tiefe Atemübungen stärken und vitalisieren den ganzen Körper. Der Energiehaushalt lädt sich auf. Es entsteht eine Balance zwischen Ruhe und

Dynamik, Spannung und Entspannung. Die Tiefenentspannung als Abschluss der Stunde entspannt den Geist.

- Do, 26.01.2012, 19:15 – 20:45 Uhr, 10x, 60,- €
Leitung: Miriam de Leuw
Ort: Haus am Weißen Stein (HWST), Kursnr: S01-721005

Leben in der Stadt

Dieser Treffpunkt richtet sich an Migrantinnen, die Frankfurt besser kennenlernen wollen. Wir machen Ausflüge. Wir gehen in die Bücherei. Wir gehen ins Museum und in den Zoo. Wir schauen uns Frankfurter Stadtteile an und lernen so unsere Umgebung besser kennen und verstehen. Die Veranstaltung bieten wir in Kooperation mit der Sozialberatung für Migranten und Flüchtlinge an.

- Do, 19.01.2012, 10:00 – 12:00 Uhr, 10x, 14-tägig, kostenfrei
Leitung und Auskunft:
Angelika Rohde, Tel. 069/5302-170
Sanmira Cehajic, Tel. 069/5302-161
**Treffpunkt: Haus am Weißen Stein (HWST),
Kursnr: S01-621001**

Sprachcafé

Im Sprachcafé der Evangelischen Familienbildung an der Peter-Petersen-Schule können Sie lernen, besser Deutsch zu sprechen. Eine Kursleiterin begleitet und unterstützt Sie. Ihre Kinder können Sie mitbringen.

- Mi, 25.01.2012, 15:00 – 17:00 Uhr, 21x, kostenfrei
Leitung: Nihal Arman
**Ort: Peter-Petersen-Schule, Zehnmorgenstr. 20,
60433 Frankfurt, Kursnr: S01-621004**

Elternabende zu Erziehungsthemen

In Kooperation mit dem Evangelischen Verein für Jugendsozialarbeit führen wir an der Peter-Petersen-Schule Elternabende zu verschiedenen Erziehungsthemen durch.

- Termine und Themen auf Anfrage.
Kontakt: Angelika Rohde, Tel. 069/5302-170
**Ort: Peter-Petersen-Schule, Zehnmorgenstr. 20,
60433 Frankfurt**

Kursleiterinnen und Kursleiter

Arman, Nihal, Dozentin für Integrations- u. Alphabetisierungskurse

Cehajic, Sanmira, Dolmetscherin

de Leuw, Miriam, Physiotherapeutin, Yogalehrerin

Pietsch, Ursula, Physiotherapeutin, DELFI-Kursleiterin

Rohde, Angelika, Physiotherapeutin, Dipl.-Sozialpädagogin

Schimpke, Maren, Physiotherapeutin i. A.

Scholz-Lindner, Susanne, Dipl.-Soz.-Pädagogin, PEKiP-Ausbildung

Yaa-Dufie-Windrich, Joyce, Hebamme