



Landesförderprogramm
STÄRKE
Wir sind dabei!

Kooperationspartner im Programm
elfa
(Weiterbildungspreis BaWü 2010)

PROGRAMM 1/2018

Veranstaltungen Januar - August 2018

KURSE RUND UM DIE GEBURT

Yoga für Schwangere

Yoga kann Frauen während der Schwangerschaft darin unterstützen, sich bewusst auf diese Lebensphase einzulassen. Auf Nachfrage ist evtl. ein späterer Einstieg möglich.
Leitung: Sabine Schumann, Yogalehrerin, Tel. 0761 - 453 56 10 **Beitrag:** s. Termine

Cantienica® - Beckenbodentraining

CANTIENICA® bearbeitet die inneren Schichten der Abschlussmuskulatur des Torsos konsequent vernetzt mit den Muskeln der Hüfte, des Bauches, des Rückens. Dieses Powerbecken ist das Zentrum des aufrechten Menschen und seiner gesunden Bewegung. Die Methode hat das Training der Beckenbodenmuskulatur revolutioniert.
Leitung: Ulrike Zubler, Tai Chi Lehrerin, CANTIENICA®-Instruktorin, Tel. 0761 - 388 45 44
Beitrag: 50 € Termine

Fit mit Baby - Pilates-Präventionskurs

Der Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Geburt ihres Kindes wieder fit werden möchten. Mit klassischen Bauch-Beine-Po und Pilates-Übungen wird der ganze Körper trainiert. Die Kinder werden bei den Übung aktiv mit einbezogen- ideales Alter 3-12 Monate.
Leitung: Esther Welschehold, Physiotherapeutin, Fitnesstrainerin, 0176 - 99 29 72 46, e.abraham@gmx.net
Beitrag: 90 € / 8 Termine

SEMINARE FÜR ELTERN

Tragestart - Einführung ins Tragen von Babys

Im Tragekurs lernen Sie, wie Sie ein Tragetuch vor dem Bauch binden, erfahren warum Babys getragen werden wollen und erhalten einen Einblick in die Vielzahl der Tragehilfen.
Leitung: Viola Walz, Trageberaterin, Tel. 0175 - 417 94 06, info@tragesternchen.de
Beitrag: 25 € pro Person, 40 € pro Paar, max. 4 Teilnehmer*innen

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Nicht alle Unfälle mit Kindern lassen sich durch vorbeugende Maßnahmen vermeiden und dann heißt es innerhalb von Sekunden richtig handeln und Ruhe bewahren.
Leitung: Michaela Schumacher, Kinderkrankenschwester, Tel. 0761 - 29 09 90 85
Beitrag: 45 € pro Person, 80 € pro Paar (Ermäßigung mit Familiencard)

INFORMATIONSSABENDE

SICHER GEBÄREN

Evangelisches Diakoniekrankenhaus
Akad. Lehrkrankenhaus der Universität Freiburg

TERMINE
06.02.2018
22.02.2018
06.03.2018
22.03.2018
10.04.2018
26.04.2018
08.05.2018
05.06.2018
21.06.2018

GEBÄREN IM DIAKONIEKRANKENHAUS

Referenten:
Prof. Dr. Dirk Watermann
Dr. Monika Gerber
Verschiedene Hebammen
Mitarbeiter Wochenstation

Im Anschluss an die Vorträge bleibt Gelegenheit zum Gespräch mit Ärzten, Hebammen und Mitarbeiterinnen der integrativen Wochenstation.

Offene Informationsabende für werdende Eltern mit Themen rund um die Geburt, die Schwangerschaft und die Elternzeit finden jeweils um **18.30 Uhr** in den Räumen unseres Krankenhauses statt.

Die Informationsabende sind kostenfrei und Sie brauchen keine Voranmeldung.
Info: 0761 1301-654 ■ www.diakoniekrankenhaus.de

VORTRÄGE

Beitrag: 7 €/5 € (mit Familiencard) pro Person und Abend (nur Abendkasse)

Elternkompetenzen - Die Fähigkeit des positiven Leitens nach Marte Meo

Mit Hilfe von Videobildern werfen Sie einen bewussten Blick auf eine Leitungssituation im Erziehungsalltag (z.B. Wickeln, Füttern, Anziehen) und erkennen, wie Sie ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen können. Für Schwangere und Eltern von Kindern von 0-3 Jahren.
Dozentin: Carola Basten, zertifizierte Marte Meo Supervisorin, Dipl.Soz.Ar.(FH)

Plädoyer für individuelle Impfentscheidungen

Kinderkrankheiten oder Impfungen – was mutet ich meinem Kind zu? Wie werden wir unserer Verantwortung gerecht?
Leitung: Dr. med. Werner Sameith, Arzt für Allgemeine & Anthroposophische Medizin

PRAGER ELTERN-KIND-PROGRAMM

Spielen und Bewegen nach dem Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

PEKiP ist ein Gruppenangebot um die Beziehung zwischen Kind und Eltern im ersten Lebensjahr zu stärken und den Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander zu fördern.
Leitung: verschiedene Kursleiterinnen (siehe Webseite)
Beitrag: 90 € / 10 Treffen, 108 € / 12 Treffen, 117 € / 13 Treffen
Die Termine finden Sie unter www.elternwerden-elternsein.de

Oftmals sind die PEKiP-Kurse schnell ausgebucht. Daher haben wir eine Sammelwarteliste für alle PEKiP-Kurse angelegt. Dort können Sie sich eintragen und auch Terminwünsche äußern. Wir versuchen dann bei einem Kurs noch einen Nachrückplatz für Sie zu finden. Eine Anmeldung vor Geburt Ihres Kindes ist nicht möglich.

Schwangerschaft & Geburt

Erziehung

Eltern sein

PEKiP

Gesundheit

Spiel, Musik und Bewegung

Eltern werden - Eltern sein e.V.
Rennerstr. 4
79106 Freiburg
Tel: 0761 - 28 99 55
post@elternwerden-elternsein.de
www.elternwerden-elternsein.de

Termine Yoga für Schwangere

Kurs 1: 08. Januar 2018 (140 €)
9x montags von 20.00 - 21.45 Uhr
Kurs 2: 09. April 2018 (185 €)
12x montags von 20.00 - 21.45 Uhr

Termine Cantienica

3x mittwochs von 20.15 - 21.15 Uhr
Mo., 04. Juni 2018
Kurs 1: ab 07. März 2018

Termine „Fit mit Baby“

8 Termine, jeweils 60 Min.
Kursbeginn:
Di., 06. Februar 2018, 11 Uhr
Mi., 07. Februar 2018, 15 Uhr
Di., 10. April 2018, 9.15 - 10.15 Uhr
Di., 10. April 2018, 10.30 - 11.30 Uhr

Termine Tragestart

Mo., 05. Februar 2018
Mo., 09. April 2018
Mo., 04. Juni 2018
jeweils von 9.30 - 11.30 Uhr

Termine Erste Hilfe

Kurs 1: 26./27. Januar 2018
Kurs 2: 02./03. März 2018 (elfa)
Freitag von 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag von 09.00 - 15.00 Uhr

Wir vermieten unsere Räume!

Nachmittags, abends oder am Wochenende können Sie unsere Räume mieten, z.B. für Schwangerschaftstreffen, Babygruppen, Spielgruppen, Selbsthilfegruppe und Kurse. Info unter Tel. 0761-289955

Informationen zur Anmeldung

Bitte melden Sie sich, wenn möglich, online zu allen Kursen an. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich am besten direkt an die KursleiterIn. Für unser Angebot übernehmen wir keine Haftung, Änderungen des Programms bleiben vorbehalten. Das ausführliche Programm finden Sie auf www.elternwerden-elternsein.de

Bankverbindung

Volksbank Freiburg
IBAN: DE28 6809 0000 0022 5657 02
BIC: GENODE61FR1

Vortrag Marte Meo

17. April 2018, **20 Uhr**

Termine Impfentscheidungen

1. Termin: 28. Februar 2018
2. Termin: 14. März 2018
3. Termin: 31. März 2018
Wiederholung der Termine am:
4. Juli, 11. Juli und 18. Juli 2018
3x mittwochs von **20.15 - 21.45 Uhr**
Die Termine können auch einzeln besucht werden.

Termine PEKiP

unsere zahlreichen PEKiP-Kurse finden Sie auf der Homepage. Dort können Sie sich gleich online anmelden.

Alle Kurse finden in unseren Räumen in der Rennerstr. 4, Freiburg-Stühlinger statt!



Immer mit dabei.

contouno – Das Konto, das dich immer begleitet.

contouno wächst von klein auf mit. Es ist das Konto, das sich dem anpasst, was gerade wichtig ist – Schritt für Schritt, Jahr für Jahr. Einer von vielen Vorteilen, die contouno von Anfang an bringt, ist die Verzinsung des Guthabens.



sparkasse-freiburg.de

Wenn's um Geld geht



ANGEBOTE FÜR KINDER

Bewegungsraum – für Eltern mit ihren Kindern ab 11 und ab 15 Monaten

In diesem Kurs steht das Bewegungsangebot für die Kinder im Vordergrund. Mit Brettern, Balken, Treppen, Tunneln, Leitern usw. laden wir die Kinder ein, sich spielerisch möglichst selbständig neuen Herausforderungen zu stellen.
Leitung: Kerstin Gutmann-Waetzel, Sozialarbeiterin (FH), PEKiP-Gruppenleiterin, Tel. 0761 - 40 72 05, gutmann.kerstin@gmail.com

„KOMM, WIR MACHEN HEUT' MUSIK“ – Musik spielerisch erleben

Eltern-Kind-Gruppen von 1-3 Jahren, Kindergruppe von 3-4 Jahren.
Leitung: Heike Köplin, Musiktherapeutin, Dipl.-Sozialpädagogin, Tel. 0761 - 3 50 89, E-Mail: heikekoepflin@gmail.com
Beitrag: 80 € / 10 Treffen, 96 € / 12 Treffen

Musikalische Früherziehung mit Panpan für 4 - 6 jährige Kinder

„Panpan auf Weltreise“ Musik mit Panpan ist eine erlebnisorientierte Musikerziehung mit der Kursfigur Panpan.
Leitung: Marie Luise Klewer, Dipl. Musikpädagogin, Dipl. Musiklehrerin
Organisation/Anmeldung über Ralf Bußmann: 0761 - 400 18 27, info@panpan.de
Beitrag: 24 € monatlich, 1 Glockenspiel (falls nicht vorhanden) einmalig 20 €

KinderMusikRaum – wer hat Lust sich früh die Welt der Musik zu erobern?

Eltern-Kind-Gruppen für Kinder ab ca.1/2 Jahr bis ca. 3 Jahren.
Leitung: Petra Herrmann, Dipl. Musikpädagogin / 10 Treffen
Tel. 0761 - 6402 41, kindermusikraum@web.de **Beitrag:** 80 € / 10 Treffen, 96 € / 12 Treffen

Termine für Bewegungsraum und die Musikgruppen

finden Sie auf unserer Internetseite unter www.elternwerden-elternsein.de

Impressum

Eltern werden – Eltern sein e.V.
Rennerstr. 4, 79106 Freiburg
Auflage: 4000 Programmhefte
Satz & Layout: Die MarketingMacher

Dank an die Kinder und Eltern, die uns die Fotos überlassen haben.
Das Programm erscheint halbjährlich, Anfang Januar bzw. Anfang August.