



Landesförderprogramm
STÄRKE
Wir sind dabei!

Kooperationspartner im Programm
elfa
(Weiterbildungspreis BaWü 2010)

PROGRAMM 2018/2019

Veranstaltungen August 2018 - Juli 2019

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 Power-Becken 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 €

Pilates - MamaTraining - Fitnesskurs mit und ohne Kind

Ein Ganzkörpertrainingskonzept speziell für Mütter. Neben Bauch, Beine, Po und Rücken wird auch der Beckenboden trainiert. Die Kurse sind von den gesetzlichen Kassen anerkannt und werden mit 75 bis 100% bezuschusst.

Leitung: Esther Welschehold, Physiotherapeutin, Fitnesstrainerin, 0176 - 99 29 72 46, e.abraham@gmx.net **Beitrag:** 100 € / 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)

INFORMATIONSBENDE

SICHER GEBÄREN



Evangelisches Diakoniekrankenhaus
Akad. Lehrkrankenhaus der Universität Freiburg

TERMINE
07.08.2018
13.09.2018
09.10.2018
25.10.2018
06.11.2018
22.11.2018
13.12.2018

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.Arbeitswissenschaftlerin (FH)

Plädoyer für individuelle Impfentscheidungen

Kinderkrankheiten oder Impfungen – was nützt es 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 Website) **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.

ANGEBOTE FÜR KINDER

FenKid – Für Kinder im ersten Lebensjahr in Begleitung eines Elternteils

Im FenKid-Kurs folgen die Kinder in einer vorbereiteten Umgebung mit altersgemäßen Materialien ihren Bewegungsimpulsen. Die Eltern schärfen im Betrachten des freien Spiels die Wahrnehmung hinsichtlich der Bedürfnisse ihrer Kinder. Inhaltlich orientiert sich der FenKid-Kurs an den Erkenntnissen und Lehren unter anderem von Emmi Pikler, Rebecca Wild und Jesper Juul. Im Ablauf des Kurses wechseln Beobachtungszeiten, angeleitete musikalische Einheiten und Zeit zum gegenseitigen Austausch einander ab.

Leitung: Jeannette Dorée, Dipl.Musikpädagogin, FenKind-Gruppenleiterin Tel.0761/640241, jdoree@web.de



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 

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: 10. September 2018 (135 €)
8x montags von 20.00 - 21.45 Uhr

Kurs 2: 03. Dezember 2018 (140 €)
10x montags von 20.00 - 21.45 Uhr

Kursleiterin: Viola Fouß
Kontakt: violila@posteo.de

Kurs 2: 18. März 2019 (165 €)
10x montags von 20.00 - 21.45 Uhr

Termine Cantienica

3x mittwochs von 20.15 - 21.15 Uhr
Kursbeginn: ab 10. Oktober 2018

Termine „Fit mit Baby“

8 Termine, jeweils 60 Min.
Kurse Dienstags:
9:30 - 10:30 Uhr mit Kind (3 - 8 Mon.)
10:45 - 11:45 Uhr mit Kind (6 - 18 Mon.)

Kurse Freitags:
9:30 - 10:30 Uhr ohne Kind
10:45 - 11:45 Uhr mit Kind (3 - 8 Mon.)
Die jeweiligen Starttermine finden Sie auf der Homepage.

Termine Tragestart

Mo., 15. Oktober 2018, 15 - 17 Uhr
Mo., 21. Januar 2019, 15 - 17 Uhr

Termine Erste Hilfe



Kurs 1: 12./13. Oktober 2018
Kurs 2: 23./24. November 2018 (elfa)
Kurs 3: 25./26. Januar 2019
Kurs 4: 22./23. März 2019
Kurs 5: 24./25. Mai 2019

Freitag von 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag von 09.00 - 15.00 Uhr
Kurse für 2019 auf der Homepage

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

04. Dezember 2018, 20 Uhr

Termine Impfentscheidungen

1. Termin: 10. Oktober 2018
2. Termin: 24. Oktober 2018
3. Termin: 07. November 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!

FenKid – Bewegungsimpulse

Kurs 1: 24. September 2018, xx:xx Uhr
Beitrag: 90 € für 10 Termine

Termine für Bewegungsraum und die Musikgruppen

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

Blasius Apotheken
GESUNDHEIT IM ZENTRUM

Anthroposophie, Homöopathie, Bachblüten, Naturheilkunde
Naturkosmetik und Herstellung individueller Rezepturen

Blasius Apotheke
am Siegesdenkmal
Habsburgerstraße 131
79104 Freiburg
Tel.: 0761 - 3 42 20
info@blasius-apotheken.de

Blasius Apotheke
in Zähringen
Zähringer Straße 332
79108 Freiburg
Tel.: 0761 - 5 23 52
www.blasius-apotheken.de

Impressum

Eltern werden – Eltern sein e.V.
Rennerstr. 4, 79106 Freiburg
Auflage: 3000 Programmhefte
Satz & Layout: Die MarketingMacher

Dank an die Kinder und Eltern, die uns die Fotos überlassen haben.
Das Programm erscheint jährlich.