

Gesundheit und Bewegung

Geburtsvorbereitung

für Frauen und Paare, die ihr 2., 3.,... Kind erwarten
Sie brauchen nicht mehr die gleichen Informationen wie beim ersten Kind, möchten sich aber Zeit nehmen für die neue Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt. Der Kurs beinhaltet:

- Körper-, Atem-, Entspannungsübungen
- das Gespräch über Geburtserfahrungen
- die Vermittlung neuer Erkenntnisse in der Geburtshilfe
- sich einstimmen auf die kommende Geburt
- Geschwisterfolge, Rivalität, Eifersucht

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Samstag, 22.7., 9.9., 21.10. oder 2.12.17,
jeweils 10.00 - 17.00 Uhr

Beitrag: 58,- € / Paare 87,- €

Leitung: Erika Behrusi, Geburtsvorbereiterin/ Doula

„Das hatte ich mir anders vorgestellt“

Geburtsverarbeitung für Kaiserschnittmütter

War für Sie die Geburt Ihres Kindes entgegen aller Erwartungen, Hoffnung und Vorfreude ein enttäuschendes Erlebnis?

Eine bewusste Geburtsverarbeitung bereitet den besten Boden, damit Sie bei der nächsten Geburt wieder mit Ihrer ganzen Kraft neu auf die Situation Geburt zugehen können.

In Phantasie Reisen, Körperarbeit, gestalterischem Ausdruck der erlebten „Bauchgeburt“ und im Austausch wollen wir uns mit unserer Erfahrung versöhnen.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Sonntag, 23.7., 10.9., 22.10. oder 3.12.17,
10.00 - 17.00 Uhr

Beitrag: 58,- €

Leitung: Erika Behrusi, Geburtsvorbereiterin/ Doula

Erste Hilfe bei Kindern im Alltag mit Kinderbetreuung

Wie verhalte ich mich, wenn sich mein Kind verletzt?

Erstversorgung an Hand von theoretischen, praxisbezogenen Beispielen

Samstag, 14.10.17 oder 27.1.18 9.00 - 12.00 Uhr,

Beitrag: 9,50 € ** + Kinderbetreuung: 5,- €

Leitung: Ann-Christin Utecht, Ärztin

Beratung durch die Hebamme

Die Hebamme begleitet in der Zeit der großen körperlichen und seelischen Veränderungen – in der Schwangerschaft, bei der Geburt, im Wochenbett und danach. Jede Frau kann sich direkt und ohne Rezept an die Hebamme wenden. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Ulrike Weiß, Hebamme, Tel. 16 95 16

Rückbildungspilates mit Baby

Ein ergänzendes Angebot zum klassischen Rückbildungskurs, ab 8. Woche nach der Entbindung.

Die sanften und fließenden Bewegungen, kombiniert mit einer bestimmten Atemtechnik, unterstützen, den Beckenboden wieder aufzubauen und damit Rückenschmerzen vorzubeugen. Die Übungen sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung und zielen vor allem auf Stärkung von Beckenboden-, Bauch-, Rücken und Armmuskulatur.

Dieser Kurs wird als Präventionskurs in der Rubrik „Bewegung“ von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, und die Kurskosten werden bis zu 80% rückerstattet. Den Antrag dafür erhalten Sie am Ende des Kurses von der Kursleiterin.

Mittwochs und donnerstags, 16.8. - 7.9.17, je 12.30 - 13.30 Uhr
Intensivkurs

Mittwoch, 27.9. - 22.11.17, 12.30 - 13.30 Uhr (nicht am 1.11.)
1x/Woche

Beitrag: 110,- € für 8x

Leitung: Rositsa Milenova

smoveyWORKOUT – achtsam und doch effektiv

Mit Spaß und zu flotter Musik trainieren wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Auch das Faszien-system wird angesprochen. Das Training ist für jedes Alter geeignet und kann an den jeweiligen Fitnessstand angepasst werden.

Zum Abschluss gibt es eine sehr angenehme Entspannungseinheit.

Jeden Fr, 19.00 - 20.00 Uhr (nicht am 20.10.)

(in den Schulferien nach Absprache)

Freitag, 22.9.17 um 20.15 Uhr:

Kostenlose Schnupperstunde!!

Beitrag: 42,50 € für 5er-Karte,
80,- € für 10er-Karte
Einzelstunden für 9,- € / Std.
mit Anmeldung möglich

Leitung: Gabi Weiß

Was mache ich mit meiner Blackroll?

Sie haben eine Blackroll bzw. eine andere Massagerolle zu Hause und wissen nicht recht, was Sie damit machen können? An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie Sie die Blackroll sinnvoll und richtig zur Selbstmassage einsetzen können.

Montag, 6.11.17, 19.30 - 21.00 Uhr

Beitrag: 14,- €

Leitung: Gabi Weiß

Bitte bringen Sie Ihre eigene Massagerolle mit.

Bei Interesse wäre ein fortlaufender Kurs möglich.

Den Körper erspüren durch Feldenkrais:

„Bewusstheit durch Bewegung“

Die Entwicklung und Unterstützung von Achtsamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt der Feldenkrais-Arbeit.

Durch leichte, bewusst ausgeführte Bewegungen erforschen Sie Ihr persönliches Bewegungsrepertoire und lernen achtsamer und spielerischer mit sich umzugehen. So können durch

Feldenkraisübungen chronische Schmerzen, Verspannungen und Stress gelindert werden..

Donnerstags, 5.10. – 30.11.17, 19.00 - 20.15 Uhr

(nicht am 2.11..)

Beitrag: 96,- € für 8x

Leitung: Adele May

Bitte warme und bequeme Kleidung und ein Badehandtuch mitbringen.

Yoga auch für Anfänger

In diesem Kurs werden einige leichter zugängliche Yogastellungen gemeinsam erarbeitet und geübt. Werden diese Übungen jedes Mal neu mit klaren Gedanken und wachem, offenem Bewusstsein ausgeführt, dann sind diese Übungen nicht nur Körperübungen, sondern Übungen zur Stärkung des inneren Menschen und werden auch für den Alltag wirksam. Der Wechsel von spannungsfreudigem Einsatz und Entspannung fördert die nervliche Regeneration.

Dienstags, 26.9. – 12.12.17, 19.30 - 21.00 Uhr

(nicht am 3.+ 31.10.)

Beitrag: 90,- € für 10x

Leitung: Hansjörg Bögle

Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Durch aktivierende, kräftigende und auch langsame und beruhigende Übungen fördern wir unsere Ausgeglichenheit und Gelassenheit, die uns im Alltag oft verloren gehen. Die Kraft des Atems hilft, Verspannungen und Blockaden zu lösen.

Schon einfache Yoga-Asanas helfen, unser psychosomatisches Gleichgewicht zu stärken.

Freitags, 15.9. – 3.11.17, 17.00 - 18.30 Uhr

Beitrag: 80,- € für 8x

Leitung: Anne Leitenbacher

Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

Gesund, fit und schön durch Pilates

Pilates gilt als Wohlfühltraining, das sich positiv auf Körper, Seele und Geist auswirkt. Die höchst effektiven Übungen werden im Einklang mit einer tiefen und bewussten Atmung und mit hoher Konzentration langsam und präzise durchgeführt, wobei die Bewegungsweise möglichst fließend und geschmeidig ist. Bei regelmäßigem Training werden Sie straffer, schlanker, entspannter und verbessern Ihre Haltung.

Sonntags, 8.10. - 17.12.17, 9.45 - 10.45 Uhr, 12x

Beitrag: 80,- € für 10er-Karte, Einzelstunden für 10,- € / Std.

Leitung: Gianluca Foracappa

Zum Kurs sollten Sie ihre eigene Matte sowie gute Laune mitnehmen.

Qigong für die Wirbelsäule

Mit leicht zu erlernenden Übungen aus dem Qigong können sich Beschwerden im Schulter-Nackengebiet, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Verspannungen und Blockaden lösen. Die Muskulatur wird aufgebaut und die Gelenke gestärkt. Durch

die Übungen verspüren Sie bald Linderung und erlangen eine größere Beweglichkeit.

Die ruhigen, fließenden Bewegungen lassen sich gut in den Tagesablauf integrieren und sind für Menschen jeglichen Alters und jeglicher Konstitution geeignet.

Donnerstags, 21.9. - 30.11.17, 18.30 - 19.30 Uhr (nicht am 2.11.)

Beitrag: 105,- € für 10x, Probestunde 10,- €

Leitung: Evelyn Heim

Hormon-Qigong (Wechseljahre)

Wechseljahrsbeschwerden wie Stimmungsschwankungen, Schweißausbrüche, innere Unruhe, Schlafstörungen etc. sind aus Sicht der chinesischen Medizin unter anderem mit Qigong behandelbar. Durch die sanften Qigong-Übungen wird der Energiefluss im Wesentlichen ausbalanciert. Auf diese Weise kann die Hormonumstellung beschwerdefrei gelingen.

Wir runden den Kurs durch Entspannungsmeditationen, Akupressur und Selbstmassage ab.

Donnerstags, 5.10. - 30.11.17, 19.30 - 20.30 Uhr, (nicht am 2.11.)

Beitrag: 80,- € für 8x, Probestunde 10,- €

Leitung: Evelyn Heim