



Kurse rund ums Baby
September bis Dezember
2023

Anmeldung zu allen Kursen:
Kath. Familienbildungsstätte Hanau
Im Bangert 4
63450 Hanau
Tel. 06181/92323-0
Fax. 06181/92323-11
e-mail: info@fbs-hanau.de

Katholische
Familien-
Bildungsstätte Hanau



215—219 – Baby Fitness...für Eltern mit Babys ab 4 - 7 Monate und von 7 – 12 Monaten

Wenn die frühe Kindesentwicklung gut begleitet und unterstützt wird, können sich körperliche, seelische und geistige Fähigkeiten ihres Kindes besser entfalten. Im ersten Lebensjahr lernt das Kind das gezielte Greifen, Stützen, Drehen, Krabbeln, es erwirbt die aufrechte Körperhaltung und die Fähigkeit des selbstständigen Fortbewegens. In den kleinen Mutter- bzw. Vater-Kind-Gruppen sprechen wir alle Sinne des Kindes an und unterstützen die Selbstwahrnehmung und Eigenempfindung über Bewegungs- und Spielangebote. Baby Fitness unterstützt damit die Kleinen, sich altersgerecht zu entwickeln, das Wichtigste: die Übungen und Spiele machen viel Spaß! Der Kurs dient aber auch zum Erfahrungsaustausch der Mütter, die Babys können erste Kontakte mit gleichaltrigen Kindern knüpfen.

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023 – 10x
oder Donnerstag, 21.09.2023 bis 07.12.2023 – 10 x

Zeit: 4 – 7 Monate: 9.00 - 10.30 Uhr,
7 – 12 Monate: 11.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 10 x – 52,50 Euro

Leitung: Sandra Kotyza, Kinderkrankenschwester

222 Babyernährung - Rezepte ausprobieren

Das erste Lebensjahr ist besonders wichtig für die Ernährung des Säuglings. Es sollen die verschiedenen Stufen wie Stillen, Fertigmilch, Beifüttern, Breikost, Gemüse besprochen und Rezepte ausprobiert werden.

Termin: auf Anfrage

Dauer: 2 Treffen

Zeit: 9.30 - 11.30 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro + Lebensmittelumlage

Leitung: Kinderkrankenschwester

Kinder können mitgebracht werden

1. Treffen Theorie, 2. Treffen Rezepte ausprobieren

215 - Das Baby verstehen - Bindung fördern - Babymassage

Eine sichere Bindung zur Bezugsperson ist die Voraussetzung für eine gesunde körperliche und psychische Entwicklung des Babys. In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber, was man unter einer "sicheren Bindung" versteht und wie Sie diese fördern können. Außerdem lernen Sie die Signale Ihres Babys noch besser zu verstehen und wie Sie feinfühlig darauf reagieren können. Die "Indische Babymassage nach Leboyer", die Sie in diesem Kurs erlernen werden, unterstützt wirksam eine gesunde Bindungsentwicklung Ihres Kindes.

Termin: auf Anfrage

Gebühr: 5,00 Euro pro Treffen

Leitung: Sandra Kotyza, Kinderkrankenschwester

je Treffen ca. 45 Min. Babymassage, 45 Min. Theorie - bitte Badetuch und Babyöl mitbringen, auf Bedürfnisse und Tagesform der Kinder wird Rücksicht genommen

200 Baby-Trageworkshop: Einführung/Grundlagen für altersgerechte Tragehilfen

Trageberatung: Wissenswertes rund ums Tragen, Übersicht über Tragehilfen & Tragetücher, versch. Trageweisen, unterschiedliche Alters- und Gewichtsgößen, Bauch- und Rückentrageweisen / seitliche Trageweisen, Anpassung vorhandener Tragehilfen...

Termin: Freitag, 29.09.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 9.30 - 12.30 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Lina Wunderwald, Familienbegleiterin



214 Yoga für Mütter/Väter mit Baby

Für Kraft, Flexibilität und Ruhe von Kopf bis Fuß; für körperliche und geistige Balance. Zum Ankommen singen wir mit dem Baby und/oder massieren es. Dann ist es selbst frei im Raum, spielend, krabbelnd, ruhend oder einfach mit auf der Yogamatte. Mit vielfältigen sanften bis kraftvollen Bewegungen, mit Meditations- und Atemübungen vitalisieren wir unseren eigenen Körper, Psyche und Geist.

Termin: Samstag, 18.11.2023 / 02.12. / 24.02.2024 / 09.03. und 23.03.2024

Dauer: 5 Treffen

Zeit: 15.30 - 16.30 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro bei 4 TN, 35,- Euro bei 5 TN, 30,00 Euro ab 6 TN

Leitung: Monika Wedel, Yogalehrerin

215 Yoga für Mütter/Väter mit Baby

Für Kraft, Flexibilität und Ruhe von Kopf bis Fuß; für körperliche und geistige Balance. Zum Ankommen singen wir mit dem Baby und/oder massieren es. Dann ist es selbst frei im Raum, spielend, krabbelnd, ruhend oder einfach mit auf der Yogamatte. Mit vielfältigen sanften bis kraftvollen Bewegungen, mit Meditations- und Atemübungen vitalisieren wir unseren eigenen Körper, Psyche und Geist.

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023

Dauer: 11 Treffen 2023

Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Kursort: Pfarrei Christkönig Erlensee, Norbert-Weidlich -Haus, Waldstraße 26, 63526 Erlensee

Gebühr: 8,00 Euro pro Stunde

Leitung: Monika Wedel, Yogalehrerin

Infos und Anmeldung: wedel.monika@gmx.net

