

 SCHWANGERE

**Gips-Bauch-Abdruck**

In geselliger Runde und unter fachlicher Anleitung werden wir unsere wunderbaren Rundungen festhalten - als komplette Büste oder nur der Bauch - ganz nach Wunsch. Beim Folgetermin werden die Gipsbäuche zu wunderschönen Kunstwerken angemalt.

**2 x mittwochs**

**16:00-18:00 h**  
 19.01.+26.01.11  
 09.02.+16.02.11  
 13.04.+20.04.11  
 22.06.+29.06.11  
 17.08.+24.08.11  
 12.10.+19.10.11  
 23.11.+30.11.11  
 07.12.+14.12.11

**€ 30,-**

inkl.  
 Material

**Anna Schaller**

für Infos:  
 07451/900008

Veranstaltungsort:  
**bei Ihnen zu Hause**

**Wickel und Auflagen**

Wickel erleben eine Renaissance! Brustwickel bei Husten, Zitronen-Halswickel bei Kratzen im Hals, Bauchauflagen bei Babys' Bauchweh, Krautwickel bei Brustentzündung, Leberwickel in der Schwangerschaft, wärmende Kartoffelwickel bei Bronchitis, Umschläge bei Sportverletzungen und das klassische Zwiebelsäckchen bei Schnupfen und Ohrschmerzen der Aller kleinsten. Hier lernen Sie, wie Sie mit Utensilien aus dem Haushalt schnell und effektiv Wickel und Auflagen machen können.

**1 x dienstags**

**19:00-20:30 h**

22.03.11

**€ 10,-**

**Dorothea Fritz**

**Bellypainting**



Sie sind stolz auf Ihren wunderschönen Schwangerschaftsbauch ? Dann erleben Sie doch ein Körpergefühl der besonderen Art. Geben Sie sich in die Hände ihres kreativen Partners. Von witzig bis total künstlerisch kann er ihren Babybauch bemalen. Als Erinnerung an die Schwangerschaft erhalten Sie außergewöhnliche Fotos, die Sie z.B. für die Geburtskarte verwenden können. Wenn Sie eine Professionelle Babybauchbemalung haben wollen, stehe ich Ihnen natürlich gerne zur Verfügung.

**div.Termine:**

**15.00-17.00 h**

13.01.11  
 27.01.11  
 10.02.11  
 24.02.11  
 24.03.11  
 07.04.11  
 19.04.11

**€ 12,-**

**Abudabula  
 Kreativstübe  
 Birgit Krollpfeiffer**  
 für Infos:  
 07451/625633

[www.abudabula.de](http://www.abudabula.de)

Veranstaltungsort:  
**Isenburgring 29  
 72160 Horb-  
 Isenburger Höfe**

 GEBURT

**Erzähl mal ...**

**Kinder kriegen daheim oder im Geburtshaus**

Bildervortrag über das Kinderkriegen. Werdende Eltern und/oder Großeltern erhalten einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten des Kinderkriegen. Wie läuft ein Kaiserschnitt ab - wie eine Hausgeburt ....

**1 x dienstags**

19.04.2011

**gratis**

**Dorothea Fritz  
 Anna Schaller**

## MAMAS

### Walking-Kurs "Ab in die Natur"

Wir gehen wandern! Kinder auf den Rücken geschallt und los geht's. Wir verschwinden für eine Stunde im Grünen, genießen die Natur und entspannen bei einem kleinen Picknick.

**5 x mittwochs**  
**10:00-11:15 h**

Start: 23.02.11  
13.04.11  
22.06.11  
28.09.11

**Treffpunkt** Horb  
beim Schwimmbad

€ 45,-

**Anna Schaller**

### Beckenbodengymnastik flott und lustig

Umfangreiche Information rund um unsere weibliche Basis. Eine kleine Anatomie des Beckenbodens. Zusammenspiel mit Rücken, Bauch, Atmung und Befinden. Hormonelle Einflüsse und Gebote für einen gesunden Beckenboden. Reichlich Übungen, sitzen und schwitzen. Ein flotter Kurs, der Spaß macht.

**7 x montags**

**20:15-21:15 h**

Start:  
11.04.11  
12.09.11

€ 50,-

**Dorothea Fritz**

### Rabenmütter? Wiedereinstieg in den Beruf

Mütter stellen Modelle vor, wie sich Kind und Beruf unter einen Hut (Tageseltern, KiTa, Aupair) bringen lassen: Hilfen und Hindernisse, Sorgen und Nöte sowie Lösungsmöglichkeiten.

Unter Mitwirkung des Tageselternvereins Horb e.V.

**1 x dienstags**  
**18:00-19:30 h**

17.05.11  
22.11.11

€ 10,-

**Dorothea Fritz**

### Beauty-Vormittag auf der Burg

Jede Haut braucht Pflege! Sie lernen die optimale Grundpflege für Ihren Hauttyp. Lassen Sie sich anleiten und verwöhnen mit Pflegeprodukten von Mary Kay. Die Haut wird richtig gereinigt, geschützt, gepflegt und mit Feuchtigkeit versorgt.

Zum Abschluss gibt's noch ein leichtes typgerechtes Tagesmake-up!

**1 x mittwochs**  
**09:30-12:00 h**

30.03.11  
29.06.11  
max. 5 Teilnehmer

€ 3,-

**Ulrike Rapp**

selbst. Schönheitscon-  
sultant

## KINDER

### Babymassage

Ganzkörpermassage für das Baby, Massage gegen Blähungen und Koliken sowie Entspannungstechniken für Sie und Ihr Baby. Lernen Sie, wie Ihr Kind mit Ihnen kommuniziert und sie den Bindungsprozess stärken.

**5 x donnerstags**  
**10:00-11:00 h**

Start:  
27.01.11  
03.03.11  
28.04.11  
30.06.11  
22.09.11  
27.10.11

€ 55,-

**Anna Schaller**

### Babymassage

-Gutschein einlösbar

Babys haben ein besonderes Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe. Durch die Babymassage erlernen und stärken Eltern den innigen, liebevollen und respektvollen Umgang mit ihren Kleinen. Sie haben die Möglichkeit, die Körpersignale Ihres Babys besonders zu beachten und sensibler wahrzunehmen. In einer kleinen Gruppe werden die Techniken an einer Babypuppe gezeigt. So wird angeleitet, wie das Baby am besten massiert werden kann.

**8 x mittwochs**

**16:30 - 17:30 h**

12.01.11  
06.04.11  
22.06.11

€ 60,-

**Jennefer Bruhnke**

**Fotostündchen like Anne Geddes**

Nichts fliegt schneller als ein Jahr!!  
 Sie wollen den besonderen Augenblick festhalten? Dann erleben Sie in entspannter Atmosphäre ein professionelles Fotoshooting mit Ihrem Baby. Unser Fotograf bietet monatlich ein halbstündiges Shooting in der Hebammenpraxis auf der Burg an. Für nur 30,- € erhalten Sie 4 Bilder davon 3 verschiedene Motive (Format 13x18) in einer Fotomappe. Geschwisterbilder oder Familienfotos können ebenso gemacht werden. Die Bilderauswahl können Sie dann in Ruhe zu Hause vornehmen.

**1 x freitags****ab 09:00 h** werden Termine vergeben25.02.11  
29.04.11  
01.07.11**auf  
Anfrage****Sandro Bodio  
Fotograf****Säuglingspflege**

"Leben mit dem Neugeborenen in den ersten Monaten"  
 Dieser Kurs richtet sich an werdende Eltern und bereitet auf das Leben zu dritt vor. Informationen, Gespräche und praktische Übungen sollen Sicherheit vermitteln. Themen: Babyaustattung, verschiedene Wickelmethoden, Baden, Pflegen, Handling, Stillen, Lagerung, Tragehilfen, Bindung und Sinnespflege etc.

**2x freitags  
17:-18:30 h**14.01.11&21.01.11  
04.02.11&11.02.11  
11.03.11&18.03.11  
15.04.11&29.04.11  
13.05.11&20.05.11  
24.06.11&01.07.11**30,-  
Paare  
€ 45,-****Anna Schaller****Gesunder Schlaf für Babys und Kleinkinder**

Aus Theorie und Praxis werden Anhaltspunkte vermittelt, die besseres Schlafen fördern. Warum schlafen manche Babys und Kleinkinder schlechter und was können Eltern tun, um den möglichst tiefen und regelmäßigen Schlaf ihrer Kleinen zu stärken und zu fördern?

**1 x dienstags****18:00-20:00 h**

21.06.11

**€ 15,-****Ingrid Löbner****Baby-Maus Kurs**

Lern-, Sing- und Bewegungsspiele für Babys von 3-18 Monaten: Gemeinsam werden die Sinne der Babys angeregt. Babys lieben wiederholende Melodien, genießen Tanz und Schmusespiele. Liebevoller Zuwendung und gemeinsamer Spaß stehen hier im Vordergrund.

**8 x mittwochs****10:00-11:30 h** 8 Termine fortlaufend  
**Kursort:**  
**Isenburgring 30  
72160 Horb-  
Isenburg****€ 64,-****Angelika  
Guglielmucci**für Infos:  
07451/623668**Krabbel-Tiger Kurs**

Lern, Sing- und Bewegungsspiele für Kleinkinder von 1,5-3 Jahren: Die Kleinen können spielend verschiedene Materialien erkunden. Dabei werden mit Musik und Bewegung alle Sinne angesprochen und die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gefördert.

**8 x donnerstags****15:00-16:30 h** 8 Termine fortlaufend**€ 64,-****Angelika  
Guglielmucci**für Infos:  
07451/623668**Beikost Einführung**

Wann sollte Ihr Kind den ersten Brei erhalten? Mit welchen Arten von Brei beginnen? Wie und wann wird Ihr Kind am Familientisch mitessen? Pro und contra: Selbstgekochtes oder Gläschen?

**1 x dienstags  
19:30-21:00 h**

15.03.11

**gratis****Doris Breyer**

## FAMILIEN

### Fitness für Mami & Baby

**STÄRKE**-Gutschein einlösbar

Haben Sie Lust nach der Rückbildung wieder fit zu werden und dabei Ihr Kind zu integrieren?

Wir trainieren Bauch, Beine, Po und stärken Ihren Rücken. Entspannungs- und Dehnübungen bringen Sie wieder ins Gleichgewicht. Während die Mamis trainieren schauen die Babys zu oder werden mit Liedern, Finger- und Schoßspielen integriert.

**8 x mittwochs**

**€ 60,-**

**Jennefer Bruhnke**

**15:30 - 16:30 h**

12.01.11

06.04.11

22.06.11

### Fitness für Mami

**STÄRKE**-Gutschein einlösbar

Haben Sie Lust nach der Rückbildung wieder fit zu werden?

Wir trainieren Bauch, Beine, Po und stärken ihren Rücken. Entspannungs- und Dehnübungen bringen Sie wieder ins Gleichgewicht.

**8 x mittwochs**

**€ 60,-**

**Jennefer Bruhnke**

**17:30 - 18:30 h**

12.01.11

06.04.11

22.06.11

### Erste Hilfe am Kind

Mit allen Sinnen entdecken Kinder ihre Welt. So stürmisch und lebhaft wie Kinder Ihr Umfeld erforschen, bleiben Beulen und Schrammen nicht aus. Sie erhalten Hilfe für alle denkbaren Situationen: Von kleinen Wehwehchen bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen, wie bei Vergiftungen oder Verbrennungen. Weitere Themen sind Erkrankungen, hohes Fieber und Fieberkrämpfe, Atemprobleme, Unfallprävention.

**2 x samstags  
09:00-13:00 h**

**€ 45,-**

**€ 70,-**

**Johanniter  
Unfallhilfe**

für Paare

02.04.11 &

09.04.11

15.10.11 &

22.10.11

### Zahnpflege

Info rund um die Pflege der ersten Zähnchen.

**1 x dienstags**

**gratis**

**Dr. Sigrid Bäbler**

**19:30-21:00 h**

Termine werden noch bekannt gegeben

Gesundheitsamt

FDS

### Fasnetschminken - Workshop

Wie schminke ich mein Kind zu Fasching selbst? Workshop unter Anleitung.

1 x dienstags

€ 10,-

**Birgit Krollpfeiffer**

**14:00 - 17:00 h**

22.02.2011

incl.

Material

### Babycafé

Hier treffen sich Mamas und Papas mit kleinen Kindern und Babys, um sich auszutauschen und gemeinsam zu frühstücken.

**Dienstags**

**9.30-12.00 h**

**Ort: Familienzentrum**

**Mühlgässle 10**

**72160 Horb**

**Kleine  
Spende  
wird  
erbeten**

[babycafe-  
horb@web.de](mailto:babycafe-horb@web.de)

### Anmeldung über Fr. Kreidler Tel./Fax: 07482/929770

Sofern keine separaten Angaben über den Veranstaltungsort angegeben sind, finden die Veranstaltungen in der Hebammenpraxis von Dorothea Fritz, Hohendießen 14, 72160 Horb-Dießen statt!

Stand: 19.01.11

## Wir suchen engagierte, kreative Frauen, die mit uns Aktivitäten im Geburtshaus unterstützen.

Bitte wenden Sie sich an:

*Simone Sahiti*

*Mittelpunkt e.V.*

*Im Schneckengarten 17*

*72178 Waldachtal*