

**Anmeldung über Fr. Kreidler Tel: 07482/929770 oder Fax: -/9297909**  
 Sofern keine separaten Angaben über den Veranstaltungsort angegeben sind, finden die  
 Veranstaltungen im Geburtshaus Horb, Hohendieß 14, 72160 Horb-Dieß statt!

 **SCHWANGERE**

<p><b>Wickel und Auflagen</b></p> <p>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.</p>	<p><b>1 x</b></p> <p><b>17:00-19:30 h</b></p> <p>Mi, 25.02.2015                  Mi, 14.10.2015</p>	<p><b>€ 20,- incl.</b></p> <p><b>Material</b></p>	<p><b>Hebammen des Geburtshauses Horb</b></p>
<p> <b>Bellypainting</b></p> <p>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.</p>	<p><b>div.Termine:</b></p> <p><b>15.00-18.00 h</b></p> <p>22.01.2015                  19.02.2015                  19.03.2015                  16.04.2015                  21.05.2015                  25.06.2015</p> <p>Termine für Profi-bellypainting nach                  Absprache.</p> <p>Veranstaltungsort:                  Isenburgring 29                  Horb-Isenburger Höfe</p>	<p><b>€ 15,-</b></p>	<p><b>Abudabula Kreativstüble Birgit Krollpfeiffer</b>                  für Infos:                  07451/625633</p> <p><a href="http://www.abudabula.de">www.abudabula.de</a></p>
<p><b>Yoga für Schwangere</b></p> <p>Yoga für Schwangere ist eine ideale Vorbereitung, um die werdende Mutter auf die großen Veränderungen vorzubereiten und auf die Herausforderungen in der Schwangerschaft zu beleiten. Atem- und Yogaübungen ermöglichen Dir Körper und Geist auf die Geburt vorzubereiten, die Veränderungen während der Schwangerschaft bewusster wahrzunehmen und die enge Verbindung zu Deinem Baby zu vertiefen.                  Die Übungen sind für Frauen mit und ohne Yogaerfahrung in jedem Stadium der Schwangerschaft geeignet.</p>	<p><b>8 x mittwochs</b></p> <p><b>09:00 - 10:15 h</b></p> <p>14.01.2015</p>	<p><b>€ 100,-</b></p>	<p><b>Jessica Brett</b></p> <p>Yoga Alliance                  Trainerin</p>
<p><b>Yoga für Schwangere</b></p> <p>Yoga macht glücklich!                  Gönnen Sie sich und Ihrem Kind Stunden der Ruhe und Entspannung. Sanfte Dehnungen und konzentrierte Atmung fördern Ihr Wohlbefinden während der Schwangerschaft und geben Ihnen Kraft für die Geburt.</p>	<p><b>6 x mittwochs</b></p> <p><b>09:00 - 10:15 h</b></p> <p>29.04.2015</p>	<p><b>€ 95,-</b></p>	<p><b>Ingrid Reutter</b></p> <p>Yogalehrerin                  Shivani</p>

 **GEBURT**

<b>Säuglingspflege</b>	<b>2 x mittwochs</b>	<b>€40,-</b>	<b>Hebammen des Geburtshauses Horb</b>
<b>Leben mit den Neugeborenen in den ersten Monaten</b>	<b>17:30 - 19:00 h</b>	<b>€60,- für Paare</b>	
Themen: Babyausstattung, Wickelmethode, Baden, Pflegen, Handling, Stillen, Lagerung, Tragehilfen, Bindung, Sinnespflege uvm.	04.02.&11.02.2015 10.06.&17.06.2015	incl. div. Info-material	

## MAMAS

<b>Beckenbodengymnastik flott und lustig</b>	<b>6 x freitags</b>	<b>€ 70,-</b>	<b>Dorothea Fritz</b>
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.	<b>17:30-18:15 h</b> Start: 20.02.2015 12.06.2015 30.06.2015		
<b>Mama / Baby Yoga</b>	<b>6 x mittwochs</b>	<b>€ 95,-</b>	<b>Ingrid Reutter</b>
Erfahre mehr Kraft, Flexibilität, Gelassenheit und Gesundheit durch Yogastunden, die aus Körperübungen, Atemarbeit und Entspannungstechniken bestehen. Geeignet für alle, die Yoga mit leichten Körperstellungen schätzen, für Anfänger und Wiedereinsteiger!	<b>10:30 - 11:45 h</b> 29.04.2015		Yogalehrerin Shivani
<b>Pilates</b>	<b>8 x mittwochs</b>	<b>€ 80,-</b>	<b>Jessica Brett</b>
Pilates verbindet auf sanfte aber effektive Weise das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Durch die bewusste Einbeziehung der Atmung wird gezielt die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Beckenboden aktiviert und gekräftigt. Pilates ist einer der sichersten und schnellsten Wege, um Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit und Haltung zu verbessern, die Muskeln zu kräftigen und somit das Wohlbefinden enorm zu steigern.	<b>10:30 - 11:00 h</b> 14.01.2015		Pilates Matwork Trainerin
<b>Tragenachmittag</b>		<b>€ 10,-</b>	<b>Amelie Roggenstein</b>
Beim Tragen wird: Geborgenheit geschaffen, das Urvertrauen gestärkt, Stoffwechsel, Atmung und Verdauung gestärkt, eine optimale Hüftentwicklung unterstützt und Sie haben die Hände frei!! Sie erhalten einen Überblick über das Tragen und erlernen Bindetechniken mit dem Tragetuch. Falls vorhanden, bringen Sie Ihre Tücher mit.	<b>15:00 - 17:00 h</b> 09.03.2015 18.05.2015		

## KINDER

<b>DEKIP</b> <b>STÄRKE</b> -Gutschein einlösbar	<b>10 x dienstags</b>	<b>€ 80,-</b>	<b>Tina Vollmer</b>
--	-----------------------	---------------	---------------------

DEKIP-Kurse sind für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr entwickelt und enthalten ähnliche Elemente wie die bekannten PeKiP- oder ELBA-Kurse. DEKIP versteht sich als Entwicklungsbegleitung für das erste Lebensjahr. Das Angebot orientiert sich an den Entwicklungsschwerpunkten der Kinder und lässt Raum für Gespräche und weiterführende Informationen. Die DEKIP-Gruppe bietet Eltern die Möglichkeit vom Alltag abzuschalten und sich intensiv Zeit für sich und ihr Kind zu nehmen, um Sicherheit im Umgang mit dem Baby zu erlangen. Gemeinsam mit den Kindern können die Eltern Sinnesanregungen, Bewegungsspiele und Lieder kennen lernen.

**Kurs 1 :**  
**09:00-10:30 h**  
**Kurs II:**  
**10:45-12:15 h**

Dipl. Sozial-  
pädagogin und  
Familien-  
therapeutin

03.03.2015

### **Babymassage**

**6 x freitags**

**€ 65,-**

**Dorothea Fritz  
Hebamme**

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.

**15:00 - 16:00 h**

20.02.2015  
12.06.2015  
30.10.2015

### **Babymassage in Sulz in der Praxis von Axel Hempfling**

**6 x dienstags**

**€ 65,-**

**Hebammen des  
Geburtshauses  
Horb**

Für Babys ab 2 bis 6 Monate

**11:30 - 12:30 h**

13.01.2015  
14.04.2015  
23.06.2015  
06.10.2015

### **Babymassage in Horb im Häsler Vital Center**

**6 x mittwochs**

**€ 65,-**

**Hebammen des  
Geburtshauses  
Horb**

Für Babys ab 2 bis 6 Monate

**14:30 - 15:30 h**

21.01.2015  
22.04.2015

### **Beikost Einführung**

**1 x donnerstags**

**gratis**

**Kerstin Schweizer**

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?

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

23.04.2015

BeKi-Fachfrau

## **FAMILIEN**

### **Erste Hilfe am Kind**

**2 x samstags**

**€ 45,-**

**Johanniter**

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.

**09:00-13:00 h**

**€ 70,-  
für Paare**

**Unfallhilfe e.V.**

14.03.&21.03.15  
19.09.&26.09.15

### **Verhütung**

**1 x**

**gratis**

**Christa Weisser  
Dipl. Soz.-Päd.**

Zuverlässige Empfängnisverhütungsmethoden werden anschaulich präsentiert und besprochen. Eine Infoveranstaltung auch für Jugendliche!	<b>17:00- 19:00 h</b> Mi, 02.04.2014 Di, 14.10.2014		Schwangeren- beratungsstelle donum vitae
<b>Zahnpflege</b>	<b>1 x mittwochs</b>	<b>gratis</b>	<b>Dr. Sigrid Bäßler</b>
Info rund um die Pflege der ersten Zähnen.	<b>19:30-21:00 h</b> 16.06.2015		Gesundheitsamt FDS
<b>Schlaf Kindlein schlaf</b>	<b>1 x dienstags</b>	<b>€ 15,-</b>	<b>Dorothea Fritz</b>
Kinder schlafen oft anders als erwartet. Zum Verständnis von Schlafrythmen und Schlafphasen. Einschlafhilfen und praktische Tipps. Der tiefe, erholsame Schlaf des Neugeborenen ist das Glück jeder Mutter. Zur Vorbereitung auf die Babyzeit ist dieses Seminar besonders für Schwangere geeignet.	<b>10:00 - 11:30 h</b> 17.03.2015		Hebamme
<b>Schreikinder</b>	<b>1 x dienstags</b>	<b>€ 15,-</b>	<b>Dorothea Fritz</b>
Warum schreit ein Kind mehr als Eltern erwarten? Welche Bedürfnisse haben Kinder? Mit der Unterstützung der Eltern können Babies lernen, sich zu regulieren. Was braucht man dazu? Zur Vorbereitung auf die Babyzeit ist dieses Seminar besonders für Schwangere geeignet.	<b>10:00 - 11:30 h</b> 15.04.2015		Hebamme
<b>Grill- und Cocktailabend</b>	<b>1 x samstags</b>	<b>gratis</b>	<b>Hebammen des Geburtshauses Horb</b>
	<b>17:00 - 21:00 h</b> 11.07.2015		<b>mittelpunkt e.V.</b>
<b>Café Kunterbunt</b>	<b>dienstags</b>		
Hier treffen sich Mamas und Papas mit kleinen Kindern und Babys, um sich auszutauschen und gemeinsam zu frühstücken.	<b>9.30-11.30 h</b> <b>Ort: Familien-zentrum Mühlgässle 10 72160 Horb</b>	<b>kleine Spende</b>	<a href="mailto:info@familienzentrum-horb.de">info@familienzentrum-horb.de</a>

**Anmeldung bis spätestens 4 Werktage vor Veranstaltungsstart  
über Fr. Kreidler Tel: 07482/929770 Fax: -/9297909 oder geburtshaus-horb@web.de**  
Sofern keine separaten Angaben über den Veranstaltungsort angegeben sind,  
finden die Veranstaltungen im Geburtshaus Horb  
Hohendießen 14, 72160 Horb-Dießen statt!

Stand: 08.12.2014

*Mit jedem Menschen ist etwas Neues in die Welt gesetzt,  
das es noch nicht gegeben hat.  
Etwas Erstes und Einziges.*