

# Kursbeginn im Überblick

Juni – Oktober 2018



FamilienGesundheitsZentrum

## Schritt für Schritt e.V.

Bahnhofstraße 17-19, 63165 Mühlheim

### Workshops:

#### **WenDo-Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für**

**Mädchen** (7-9 Jahre): Anfängerkurs: So. 10:00 - 15:00 Uhr;  
**21.10.18**, Anmeldung bitte bis **08.10.18**

#### **„Die Zyklusshow – dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur“:**

Workshop für Mädchen zwischen 10 - 13 Jahren;

**Elterninfoabend:** Di. **12.06.18** 19:30 Uhr;

Workshop: Sa. **16.06.18**; 10:00 - 15:30 Uhr;

**Kindernotfalltraining** (1. Hilfe am Kind): Fr. 14:00 - 18:00 Uhr,  
**10.08.18**

**Yoga für Schwangere:** Sa. 10:00 – 13:00 Uhr, **13.10.18**

**Feldenkrais® - „Augen – Blicke – Sichtweisen“:** Die Augen sind nicht nur zum Sehen da, Sa. 10:00 - 14:00 Uhr, **23.06.18**

**Feldenkrais® - „Leichtigkeit von Kopf bis Fuß“:**

Sa. 10:00-14:00 Uhr, **08.09.18**

**Mit Yoga gut durch die Wechseljahre:**

Sa. 15:00 - 17:00 Uhr, **13.10.18**

**Wickel, Zwiebelsäckchen & andere Hausmittel –** Naturheilkundliche Hilfe bei leichten Erkrankungen, Sa. 10:00 – 12:00 Uhr,  
**27.10.18**

**Hypnose-Workshop - Ganz entspannt in den Advent:** Sa. 15:00-18:00 Uhr, **17.11.18**

**Babymassage:** Sa. 10:00 - 11:00 Uhr; **11.08., 18.08., 25.08.18**  
(jeweils drei Treffen)

### Kurse für Männer:

**Men in Motion:** Sa. 10:30 - 11:45 Uhr, **09.06.18, 07.07.18, 01.09.18**

### Vorträge:

**„Darm gesund-Mensch gesund“**, Mi. 19:00 – 20:30 Uhr, **12.09.18**

**Achtsame Kommunikation mit Kindern**, Datum bitte erfragen!

### Vorträge im „MilchCafé“

**Schlafen im Säuglingsalter**, Di. 10:45 – 12:00, **30.10.18**

**Essen und Trinken im 1. Lebensjahr**, Di. 10:45 – 12:00, **27.11.2018**

**Emotionelle Erste Hilfe:** Eine Unterstützung in herausfordernden Situationen, nicht nur nach der Geburt. Datum bitte erfragen!

### Vorträge in Kooperation mit dem Mühlheimer „Kontakt Werk“:

Ort: Ludwigstr. 57, 63165 Mühlheim

**Die homöopathische Hausapotheke Teil 1:**

**Reiseapotheke**, Di. 19:00 Uhr, **05.06.18**

**Die homöopathische Hausapotheke Teil 2:**

**Erkältungskrankheiten**, Mi. 19:00 Uhr, **17.10.18**

**„Grenzen setzen – aber wie?“** Hilfe im Erziehungsalltag,

Di. 19:30 Uhr, **28.08.18**

---

☒ Schritt für Schritt e.V. \* Bahnhofstraße 17 - 19 \* 63165 Mühlheim

☎06108.6110\* Fax2Mail 0721.151 430 528 \* ✉info@schrittfuerschritt.net



## Fortlaufende Kurse / Wochenübersicht

ZEIT	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9 00	Pekip/Fabel	Rückbildung	Fitness+Baby	Pekip/Fabel	Yoga / Beckenbodentraining Herren
15					
30					
45					
10 00	Pekip/Fabel	"MilchCafé" Eltern mit Baby		Pekip/Fabel	Rückbildung
15					
30					
45					
11 00	Pekip/Fabel			Pekip/Fabel	Rückbildung
15					
30					
45					
12 00	Pekip/Fabel				
15					
30					
45					
15 00	Spielgruppe	Pekip/Fabel		HipHop 7-9 Jahre	
15					
30					
45					
16 00				HipHop 10-13 Jahre	Musik & Bewegung
15					
30					
45					
17 00	MOVE ON F2 Schwangere				Klänge für das entstehende Leben Werdende Eltern
15					
30					
45					
18 00	MOVE ON Frauen			Rückbildung	
15					
30					
45					
19 00	MOVE ON Frauen	Tai Chi - Qi Gong	HipHop ü 30	Geburts- vorbereitung Paare	Feldenkrais
15					
30					
45					
20 00	MOVE ON Frauen	Tai Chi - Qi Gong	HipHop ü 30	Geburts- vorbereitung Paare	Feldenkrais
15					
30					
45					
21 00					

Werdende Eltern/  
Schwangere

Babys /  
Kleinkinder

Frauen

Mütter

Kinder

Männer

Frauen & Männer

**Der Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich!**