

Workshops/Vorträge im Überblick

November 2018 –
April 2019



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, **31.03.19**,
Anmeldung bitte bis **18.03.19**

Säuglingspflege: Sa. 14:00 - 17:00 Uhr, **16.02.19**

Tragetuchberatung: Sa. 14:00 - 17:00 Uhr, **23.03.19**

Kindernotfalltraining (1. Hilfe am Kind): Fr. 14:00 - 18:00 Uhr, **04/19**
(genauen Termin bitte erfragen)

Feldenkrais® - „Leichtigkeit von Kopf bis Fuß“:
Sa. 11:00 - 16:00 Uhr, **26.01.19**

**Feldenkrais® - „Kopf - Kiefer – Becken- Zusammenhänge
spürend entdecken“:** Sa. 11:00 - 16:00 Uhr, **02.03.19**

Feldenkrais® - Bewegliche Füße - leichter Rücken:
Sa. 11:00 - 16:00 Uhr, **06.04.19**

Wickel, Zwiebelsäckchen & andere Hausmittel – Naturheilkundl.
Hilfe bei leichten Erkrankungen, Sa. 10:00 – 12:00 Uhr, **19.01.19**

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

Hypnose-Workshop - Abnehmen, gesundes Essverhalten:
Sa. 15:00 - 18:00 Uhr, **09.03.19**

Kurse:

Babymassage: Sa. 10:00 - 11:00 Uhr, **02.02., 09.02. u. 16.02.19** (3x)

Yoga für Kinder, fortlaufender Kurs ab **02/19**

2 - 3-jährige: Di. 15:45 - 16:30 Uhr (Eltern-Kind-Gruppe);

4 - 6-jährige: Di. 16:45 - 17:30 Uhr (ohne Eltern)

Vorträge:

„Darm gesund-Mensch gesund“, Di. 19.00 - 20:30 Uhr, **12.03.19**

„Wunsch-Großeltern gesucht!“- Die Bürger- und Seniorenhilfe
Mühlheim e.V. stellt sich vor, Sa. 15.00 Uhr, **02.02.19**

Vorträge im MilchCafé:

„Keine Angst vor Babytränen“- Eine Unterstützung für Eltern
und Kinder in herausfordernden/ schwierigen Situationen,
nicht nur nach der Geburt, Di. 10:45 - 12:00 Uhr, **09.02.19**

Vorträge in Kooperation mit dem Mühlheimer „Kontakt Werk“.
Ort: Ludwigstr. 57, 63165 Mühlheim

Prävention beginnt im Alltag- Kinder vor Übergriffen schützen:
Do. 19:00 Uhr, **14.03.19**

„Wenn kleine Kinder beißen, kratzen oder schubsen“:
Do. 19:00 Uhr, **09.05.19**

Kinder entdecken ihren Körper - Entdeckung der

Geschlechtlichkeit: Do 19:00 Uhr, 06/19 Termin bitte erfragen

Achtsame Kommunikation mit Kindern: Do. **31.01.19**, 19:00 Uhr,



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	Fitness+Baby	Pekip/Fabel	Rückbildung
15					
30					
45					
12 00	Säuglingsgruppe	Yoga 2-3 Jahre	HipHop 7-9 Jahre	HipHop 10-13 Jahre	Musik & Bewegung
15					
30					
45					
16 00	MOVE ON F2 Schwangere	Yoga 4-6 Jahre	Rückbildung	Musik & Bewegung	Musik & Bewegung
15					
30					
45					
17 00	MOVE ON Frauen	ICH nehme ab Ernährungsumst. mit Bewegung & Stressmanagem.	HipHop ü 30	Geburtsvorbereitung Paare	Feldenkrais
15					
30					
45					
19 00	MOVE ON Frauen	Tai Chi - Qi Gong	HipHop ü 30	Geburtsvorbereitung Paare	Feldenkrais
15					
30					
45					
20 00	MOVE ON Frauen	Tai Chi - Qi Gong	HipHop ü 30	Geburtsvorbereitung Paare	Feldenkrais
15					
30					
45					
21 00					

Werdende Eltern/
Schwangere

Babys /
Kleinkinder

Frauen

Mütter

Kinder

Männer

Frauen & Männer

Der Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich!