



**Workshops:**

**Säuglingspflege:** Sa. 14:00 - 17:00 Uhr, **09.11.19**

**Tragetuchberatung:** Do. 19:00 - 21:00 Uhr, **05.09.19**

**Erste Hilfe bei Kindern – Kindernotfälle:**

Sa. 13:00 - 17:00 Uhr, **12.10.19**



**Feldenkrais® - Flexibler Beckenboden – Leichte Atmung:**

Sa. 11:00 - 16:00 Uhr, **28.09.19**

**Wickel, Zwiebelsäckchen & andere Hausmittel –**

Naturheilkundliche Hilfe bei leichten Erkrankungen,

Sa. 10:00 – 12:00 Uhr, **23.11.19**

**Hypnose-Workshop - Abnehmen, gesundes Essverhalten:**

Di. 19:00 - 21:00 Uhr, **10.09. und 26.11.19**

**Kurse:**

**Babymassage:** Sa. 10:00 - 11:00 Uhr, **26.10., 02.11. und 09.11.** (3x)

**Vorträge:**

**„Darm gesund-Mensch gesund“,** Di. 18:30 - 20:30 Uhr, **15.10.19**

**Vorträge im MilchCafé:** Di. 10:45 - 12:15 Uhr

**Wickel, Zwiebelsäckchen & andere Hausmittel:**

Naturheilkundliche Hilfe bei leichten Erkrankungen, **27.08.19**

**Ernährung im 1. Lebensjahr: 10.09.19**

**„Keine Angst vor Babytränen“:** Eine Unterstützung für Eltern und Kinder in herausfordernden/ schwierigen Situationen, nicht nur nach der Geburt, **29.10.19**

**Vorträge und Veranstaltungen in Kooperation mit dem  
Mühlheimer „Kontakt Werk“, Ludwigstr. 57**



**Kinder entdecken ihren Körper - Entdeckung der  
Geschlechtlichkeit:** Mo. 19:00 Uhr, **26.08.19**

**Interkulturelle Woche 2019 vom Kreis Offenbach: 19.10.19**



**Kleider-Tausch-Party für Frauen - Tauschen statt neu kaufen**

# Nachhaltigkeit mit Spaß # gut für den Geldbeutel

Sa. 10:00 – 13:00 Uhr,

Um Voranmeldung unter 06108 - 601 728 wird gebeten. In

Koop. mit den Mühlheimer Elternlotsinnen der Stadt Mühlheim.

**Tag der offenen Tür in der Stadtbücherei: 31.08.19**

**Ort:** Stadtbücherei in der Willy-Brandt-Halle; Sa. 10:00 - 15:00 Uhr

Für Spiel und Spaß, Kaffee und Kuchen sorgt „Schritt für Schritt“. In Koop. mit der Stadtbücherei der Stadt Mühlheim.



## Fortlaufende Kurse / Wochenübersicht

ZEIT	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00					
9:15	Pekip/Fabel	Rückbildung	Fitness+Baby	Pekip/Fabel	Yoga / Beckenbodentraining Herren
9:30					
9:45					
10:00					
10:15	Pekip/Fabel	"MilchCafé" Eltern mit Baby	Fitness+Baby	Pekip/Fabel	Rückbildung
10:30					
10:45					
11:00					
11:15	Säuglingsgruppe			Breakdance ab 9 Jahre	Musik & Bewegung
11:30					
11:45					
12:00					
12:15	MOVE ON F2 Schwangere			HipHop ab 13 Jahre	Musik & Bewegung
12:30					
12:45					
13:00					
13:15	MOVE ON Frauen	Tai Chi - Qi Gong <i>neu ab Jan. 20</i>		Rückbildung	
13:30					
13:45					
14:00					
14:15	MOVE ON Frauen	Tai Chi - Qi Gong	HipHop ü 30	Geburtsvorbereitung	Feldenkrais
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					

Werdende Eltern/  
Schwangere

Babys /  
Kleinkinder

Frauen

Mütter

Kinder /  
Jugendliche

Männer

Frauen & Männer

**Der Kurseinstieg ist grundsätzlich jederzeit möglich!**