

## Gesundheit und Bewegung

### Geburtsvorbereitung

für Frauen und Paare, die ihr 2., 3.,... Kind erwarten  
Sie brauchen nicht mehr die gleichen Informationen wie beim ersten Kind, möchten sich aber Zeit nehmen für die neue Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt.

Der Kurs beinhaltet:

- Körper-, Atem-, Entspannungsübungen
- das Gespräch über Geburtserfahrungen
- die Vermittlung neuer Erkenntnisse in der Geburtshilfe
- sich einstimmen auf die kommende Geburt
- Geschwisterfolge, Rivalität, Eifersucht

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Samstag, 2.12.17, 3.2. oder 14.4.18  
jeweils 10.00 - 17.00 Uhr

Beitrag: 58,- € / Paare 87,- €

Leitung: Erika Behrusi, Geburtsvorbereiterin/ Doula

### „Das hatte ich mir anders vorgestellt“

#### Geburtsverarbeitung für Kaiserschnittmütter

War für Sie die Geburt Ihres Kindes entgegen aller Erwartungen, Hoffnung und Vorfreude ein enttäuschendes Erlebnis?

Eine bewusste Geburtsverarbeitung bereitet den besten Boden, damit Sie bei der nächsten Geburt wieder mit Ihrer ganzen Kraft neu auf die Situation Geburt zugehen können.

In Phantasiereisen, Körperarbeit, gestalterischem Ausdruck der erlebten „Bauchgeburt“ und im Austausch wollen wir uns mit unserer Erfahrung versöhnen.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Sonntag, 3.12.17, 4.2. oder 15.4.18  
Jeweils 10.00 - 17.00 Uhr

Beitrag: 58,- €

Leitung: Erika Behrusi, Geburtsvorbereiterin/ Doula

### Beratung durch die Hebamme

Die Hebamme begleitet in der Zeit der großen körperlichen und seelischen Veränderungen – in der Schwangerschaft, bei der Geburt, im Wochenbett und danach. Jede Frau kann sich direkt und ohne Rezept an die Hebamme wenden. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Ulrike Weiß, Hebamme, Tel. 16 95 16

### Rückbildungspilates mit Baby

Ein ergänzendes Angebot zum klassischen Rückbildungskurs, ab 8. Woche nach der Entbindung.

Die sanften und fließenden Bewegungen, kombiniert mit einer bestimmten Atemtechnik, unterstützen, den Beckenboden wieder aufzubauen und damit Rückenschmerzen vorzubeugen. Die Übungen sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung und zielen vor allem auf Stärkung von Beckenboden-, Bauch-, Rücken und Armmuskulatur.

Dieser Kurs wird als Präventionskurs in der Rubrik „Bewegung“ von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, und die Kurskosten werden bis zu 80% rückerstattet. Den Antrag dafür erhalten Sie am Ende des Kurses von der Kursleiterin.

Mittwochs, 10.1. - 28.2.18, 12.30 - 13.30 Uhr  
im Familienzentrum Laim (EG)

Freitags, 23.2. - 20.4.18, 8.45 - 9.45 Uhr (nicht am 30.3.)  
in der Stöberlstr. 68 (Akasha Academy)

Mittwochs, 7.3. - 25.4.18, 12.30 - 13.30 Uhr  
im Familienzentrum Laim (EG)

Beitrag: 110,- € für 8x

Leitung: Rositsa Milenova

### **Erste Hilfe bei Kindern im Alltag** mit Kinderbetreuung

Wie verhalte ich mich, wenn sich mein Kind verletzt?

Erstversorgung an Hand von theoretischen, praxisbezogenen Beispielen

Samstag, 27.1. oder 17.3.18 9.00 - 12.00 Uhr,

Beitrag: 9,50 € \*\* + Kinderbetreuung: 5,- €

Leitung: Ann-Christin Utecht, Ärztin

### **smoveyWORKOUT – achtsam und doch effektiv**

Mit Spaß und zu flotter Musik trainieren wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Auch das Faszien-system wird angesprochen. Das Training ist für jedes Alter geeignet und kann an den jeweiligen Fitnessstand angepasst werden.

Zum Abschluss gibt es eine sehr angenehme Entspannungseinheit.

Jeden Fr, 19.00 - 20.00 Uhr (in den Schulferien nach Absprache)

Beitrag: 42,50 € für 5er-Karte,  
80,- € für 10er-Karte  
Einzelstunden für 9,- € / Std.  
mit Anmeldung möglich

Leitung: Gabi Weiß

### **Yoga** auch für Anfänger

In diesem Kurs werden einige leichter zugängliche Yogastellungen gemeinsam erarbeitet und geübt. Werden diese Übungen jedes Mal neu mit klaren Gedanken und wachem, offenem Bewusstsein ausgeführt, dann sind diese Übungen nicht nur Körperübungen, sondern Übungen zur Stärkung des inneren Menschen und werden auch für den Alltag wirksam. Der Wechsel von spannungsfreudigem Einsatz und Entspannung fördert die nervliche Regeneration.

Dienstags, 9.1. – 20.3.18, 19.30 - 21.00 Uhr  
(nicht am 30.1. + 13.2.)

Beitrag: 81,- € für 10x

Leitung: Hansjörg Bögle

*Bitte rutschfeste Matte mitbringen.*

### **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

Durch aktivierende, kräftigende und auch langsame und beruhigende Übungen fördern wir unsere Ausgeglichenheit und

Gelassenheit, die uns im Alltag oft verloren gehen. Die Kraft des Atems hilft, Verspannungen und Blockaden zu lösen.

Schon einfache Yoga-Asanas helfen, unser psychosomatisches Gleichgewicht zu stärken.

Freitags, 12.1. – 23.2.18, 17.00 - 18.30 Uhr (nicht am 16.2.)

Beitrag: 60,- € für 6x

Leitung: Anne Leitenbacher

*Bitte rutschfeste Matte mitbringen.*

### **Qigong für die Wirbelsäule**

Mit leicht zu erlernenden Übungen aus dem Qigong können sich Beschwerden im Schulter-Nackengebiet, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Verspannungen und Blockaden lösen. Die Muskulatur wird aufgebaut und die Gelenke gestärkt. Durch die Übungen verspüren Sie bald Linderung und erlangen eine größere Beweglichkeit.

Die ruhigen, fließenden Bewegungen lassen sich gut in den Tagesablauf integrieren und sind für Menschen jeglichen Alters und jeglicher Konstitution geeignet.

Donnerstags, 25.1. - 19.4.18, 18.30 - 19.30 Uhr

(nicht am 15.2., 29.3., 5.4.)

Beitrag: 110,- € für 10x, Probestunde 10,- €

Leitung: Evelyn Heim

### **Den Körper erspüren durch Feldenkrais:**

#### **„Bewusstheit durch Bewegung“**

Die Entwicklung und Unterstützung von Achtsamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt der Feldenkrais-Arbeit.

Durch leichte, bewusst ausgeführte Bewegungen erforschen Sie Ihr persönliches Bewegungsrepertoire und lernen achtsamer und spielerischer mit sich umzugehen. So können durch Feldenkraisübungen chronische Schmerzen, Verspannungen und Stress gelindert werden.

Donnerstags, 15.+ 22.3., 12.+ 19.4., 3.+ 17.5., 7.+ 14.6.18,

19.00 - 20.15 Uhr

Beitrag: 96,- € für 8x

Leitung: Adele May

*Bitte warme und bequeme Kleidung und ein Badehandtuch mitbringen.*