



Kurse nach der Geburt

die praktischen Fähigkeiten der Harmonischen Babymassage vermittelt.

Kursumfang: 5 x 80 Min.

Kursgebühr: 64 €

Kursort: Elternschule Frauenklinik, Ebene 4

Diesen Kurs führen wir auch in der Klinik am Ipf in Bopfingen und im Altenpflegezentrum St. Lukas in Abtsgmünd durch.

Wasserspaß für Säuglinge und Kleinkinder

(Kein Schwimmkurs!)

Unter dem Wasserspaß für Säuglinge verstehen wir die spielerische Wassergewöhnung und psychomotorische Frühentwicklung im Wasser für Säuglinge und Kleinkinder. Es werden auch Kurse für Väter angeboten.

Kursumfang: 5 x 60 Min. bzw. 4 x 60 Min. (Väterkurs)

Kursgebühr: 35 € bzw. 28 € (Väterkurs)

Kursort: Bewegungsbad, Ostalb-Klinikum, Ebene 2

Plitsch-Platsch Wasserspaß

Plitsch Platsch - der etwas andere Wasserspaß
Kraulquappenkurs ab dem 4. - 6. Lebensmonat, Minifischkurs ab dem 6. - 12. Lebensmonat, Pinguinkurs 1 und 2 ab dem 1. - 2. Lebensjahr und Delphinkurs 1 und 2 ab dem 2. - 3. Lebensjahr

Kursumfang: 5 x 60 Min.

Kursgebühr: 41 €

Inklusive "trockene" Infostunde und Minifischpass.

Kursort: Bewegungsbad, Ostalb-Klinikum, Ebene 2

Informationen, Anmeldungen und Termine

Erika Fischer

Telefon: 07361/64290 oder 07361/551401

E-Mail: info@elternschule.de

Internet: www.elternschule.de

Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.

Im Kälblesrain 1

73430 Aalen

Sind Sie sich nicht sicher, welche Kurse für Sie geeignet sind?

Wir beraten Sie gerne!

Es gibt einen separaten Flyer für Kurse vor der Geburt.

Unsere Kursleiterinnen sind Hebammen, (Kinder-) Krankenschwestern, Physiotherapeutinnen und Yogalehrerinnen mit Zusatzausbildung in den jeweiligen Bereichen.

Den KursteilnehmerInnen steht eine umfangreiche Leih-Bücherei zu Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit, erstes Lebensjahr des Kindes usw. zur Verfügung.

Kostenübernahme durch die Krankenkassen: Die Kosten für den mit * gekennzeichneten Kurs können für Pflichtversicherte direkt mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Die Kurse in Bopfingen sind in der Klinik am Ipf in Bopfingen, Jahnstr. 24. Die Kurse in Abtsgmünd finden im Altenzentrum St. Lukas, Hallgarten 16, statt. Für die Kurse an den Kursorten Bopfingen und Abtsgmünd gibt es separate Flyer.

STÄRKE www.staerke.ostalbkreis.de



Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.

Kursprogramm

Kurse nach der Geburt



01/2011



Liebe Eltern,

die Elternschule Frauenklinik Aalen wird seit Februar 1992 als gemeinnütziger, eingetragener Verein geführt und bietet seitdem Kurse vor und nach der Geburt an. Ziel der Kurse der Elternschule ist ein möglichst umfassendes Konzept der Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft anzubieten. Nach der Geburt des Babys gibt es Kurse für Mütter und Kurse für Mütter, Väter und Babys.

Rückbildungsgymnastik (mit oder ohne Baby)*

Die Rückbildungsgymnastik im Spätwochenbett ist wichtig, um einer späteren Senkung des Beckenbodens oder einer Harninkontinenz vorzubeugen. Der Beginn ist idealerweise 5 bis 6 Wochen nach der Geburt des Kindes.

Kursumfang: 10 x 60 Min.

Kursort: Elternschule Frauenklinik, Ebene 4

Diesen Kurs führen wir auch in der Klinik am IpF in Bopfingen und im Altenzentrum St. Lukas, Abtsgmünd, durch.

Rückbildungspilates

Der Kurs baut auf der Rückbildungsgymnastik auf und enthält weiterhin das Beckenbodentraining. Schwerpunkte werden allerdings auch Rückenschule in Form von Stärkung der Rückenmuskulatur und Stretching sowie Konditionstraining sein.

Kursumfang: 8 x 60 Min.

Kursgebühr: 56 €

Kursort: Elternschule Frauenklinik, Ebene 4

Rückbildungsyoga

Rückbildungsyoga ist für Frauen im ersten Jahr nach der Geburt. Kraftspendende Yogaübungen, Beckenbodentraining und tiefes Atmen zum Auftanken sind Bestandteile des Kurses. Die Teilnahme ist ca. 6 Wochen nach der Geburt möglich.

Kursumfang: 10 x 90 Min.

Kursgebühr: 98 €

Möglichkeit der Kombination aus Schwangeren- und Rückbildungsyoga; 1 Schnuppertermin ist möglich.

Kursort: Yoga & Tanz Raum, Gartenstr. 16c, Eingang über Friedrichstraße, 73430 Aalen

Aquavital für Frauen

Aquavital ist aktive Bewegung im Wasser in Form von Aquajogging, Aquarobic, Wassergymnastik und Entspannungstechniken. Dank des Wasserauftriebs werden Sehnen, Wirbelsäule und Gelenke geschont, außerdem gilt die Bewegung im Wasser als ideal für Kreislauf und Muskulatur. Aquavital wurde u. a. für Frauen entwickelt, die einige Wochen nach der Entbindung und dem Abschluß der Rückbildungsgymnastik eine Methode zum Aufbau von Ausdauer und Kraft sowie zur Regeneration und Entspannung suchen.

Kursumfang: 8 x 60 Min.

Kursgebühr: 64 €

Kursort: Bewegungsbad, Ostalb-Klinikum, Ebene 2

Aquafitness nach der Geburt

Das Bodyworkout für Körper, Geist und Seele - nach der Schwangerschaft. Mit Aquafitness nach der Geburt trainieren

Sie Ihre Ausdauer, Ihr Herz und Ihren Kreislauf und stärken den ganzen Bewegungsapparat.

Kursumfang: 5 x 60 Min.

Kursgebühr: 39 €

Kursort: Bewegungsbad, Ostalb-Klinikum, Ebene 2

PEKiP Prager-Eltern-Kind-Programm

Dieser Kurs vermittelt Bewegungs-, Spiel- und Sinnesanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm für Eltern mit ihren Babys von der sechsten Lebenswoche bis zum 12. Lebensmonat.

STÄRKE

Kursumfang: 10 x 90 Min.

Kursgebühr: 80 €

Kursort: Elternschule Frauenklinik, Ebene 4

Diesen Kurs führen wir auch in der Klinik am IpF in Bopfingen durch.

Harmonische Babymassage - zum Aufbau einer stabilen Eltern-Kind-Beziehung (auch Wochenendkurse) **STÄRKE**

Die Harmonische Babymassage lässt durch intensive Zuwendung und Körperkontakt Babys aufgeschlossener und geistig wacher reagieren. Sie führt zu gesundheitlicher Stabilität und hilft Allergien, Infektanfälligkeit, Blähungen und Durchschlafproblemen entgegenzuwirken. Den Eltern werden theoretische Grundlagen und

