

Im Tragetuch oder in der Manduca-Trage erfährt das Kind Körpernähe und das Gefühl von Geborgenheit. Oft wird das Tragen als Gewähr für eine stabile Eltern-Kind-Beziehung angepriesen. Tragetücher und Manduca zum Test vorhanden.

Kursumfang: 1 x 90 Min.

Kursgebühr: 15 Euro pro Einzelperson,
25 Euro für Eltern

Minikurs: für Schwangere und Eltern
mit Babys bis 4 Monate



Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.

Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Telefon: 0 73 61 / 6 42 90

E-Mail: info@elternschule.de
www.elternschule.de

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.

Mit Erscheinen der neuen Flyer verlieren alle bisherigen ihre Gültigkeit!



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.

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

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 Minuten

Kursgebühr: 110 Euro



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: 64 Euro

Harmonische Babymassage – zum Aufbau einer stabilen Eltern-Kind-Beziehung (auch Wochenendkurse), ab der 6. Lebenswoche

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 die praktischen Fähigkeiten der Harmonischen Babymassage vermittelt.

Kursumfang: 5 x 75 Min.

Kursgebühr: 64 Euro



BiB Babys in Bewegung

Babys sind von Anfang an aktiv. Babys erobern sich über Bewegung und Sinneswahrnehmung die Welt. Babys in Bewegung- mit allen Sinnen begleitet und unterstützt die individuelle Entwicklung des Babys mit Bewegungs- und Sinnesanregungen im ersten Lebensjahr.

Kursumfang: 8 x 60 Minuten

Kursgebühr: 55 Euro

BoBEG Bopfinger Baby- & Elterngruppe

Ein Angebot für Eltern mit Babys bis zu einem Jahr in Bopfingen

Kursumfang: 8 x 60 Minuten

Kursgebühr: 45 Euro

