



# *Kurse rund ums Baby*

*Januar bis Juli 2024*

Anmeldung zu allen Kursen:  
Kath. Familienbildungsstätte Hanau  
Im Bangert 4  
63450 Hanau  
Tel. 06181/92323-0  
Fax. 06181/92323-11  
e-mail: [info@fbs-hanau.de](mailto:info@fbs-hanau.de)

Katholische  
Familien-

Bildungsstätte Hanau



### **215—219 – Baby Fitness...für Eltern mit Babys ab 4 - 7 Monate und von 7 – 12 Monaten**

Wenn die frühe Kindesentwicklung gut begleitet und unterstützt wird, können sich körperliche, seelische und geistige Fähigkeiten ihres Kindes besser entfalten. Im ersten Lebensjahr lernt das Kind das gezielte Greifen, Stützen, Drehen, Krabbeln, es erwirbt die aufrechte Körperhaltung und die Fähigkeit des selbstständigen Fortbewegens. In den kleinen Mutter- bzw. Vater-Kind-Gruppen sprechen wir alle Sinne des Kindes an und unterstützen die Selbstwahrnehmung und Eigenempfindung über Bewegungs- und Spielangebote. Baby Fitness unterstützt damit die Kleinen, sich altersgerecht zu entwickeln, das Wichtigste: die Übungen und Spiele machen viel Spaß! Der Kurs dient aber auch zum Erfahrungsaustausch der Mütter, die Babys können erste Kontakte mit gleichaltrigen Kindern knüpfen.

**Termin:** Mittwoch, 31.01.2024 bis 20.03.2024 – 8 x—42,00 Euro  
17.04.2024 bis 26.06.2024 – 10x—52,50 Euro

oder Donnerstag, 01.02.2024 bis 21.03.2024— 8x—42,00 Euro  
18.04.2024 bis 27.06.2024— 9x—47,25 Euro

**Zeit:** 4 – 7 Monate: 9.00 - 10.30 Uhr,  
7 – 12 Monate: 11.00 – 12.30 Uhr

**Leitung:** Sandra Kotyza, Kinderkrankenschwester

### **222 Babyernährung - Rezepte ausprobieren**

Das erste Lebensjahr ist besonders wichtig für die Ernährung des Säuglings. Es sollen die verschiedenen Stufen wie Stillen, Fertigmilch, Beifüttern, Breikost, Gemüse besprochen und Rezepte ausprobiert werden.

**Termin:** auf Anfrage

**Dauer:** 2 Treffen

**Zeit:** 9.30 - 11.30 Uhr

**Gebühr:** 12,00 Euro + Lebensmittelumlage

**Leitung:** Kinderkrankenschwester

Kinder können mitgebracht werden

1. Treffen Theorie, 2. Treffen Rezepte ausprobieren

### **215 - Das Baby verstehen - Bindung fördern - Babymassage**

Eine sichere Bindung zur Bezugsperson ist die Voraussetzung für eine gesunde körperliche und psychische Entwicklung des Babys. In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber, was man unter einer "sicheren Bindung" versteht und wie Sie diese fördern können. Außerdem lernen Sie die Signale Ihres Babys noch besser zu verstehen und wie Sie feinfühlig darauf reagieren können. Die "Indische Babymassage nach Leboyer", die Sie in diesem Kurs erlernen werden, unterstützt wirksam eine gesunde Bindungsentwicklung Ihres Kindes.

**Termin:** auf Anfrage

**Gebühr:** 5,00 Euro pro Treffen

**Leitung:** Sandra Kotyza, Kinderkrankenschwester

je Treffen ca. 45 Min. Babymassage, 45 Min. Theorie - bitte Badetuch und Babyöl mitbringen, auf Bedürfnisse und Tagesform der Kinder wird Rücksicht genommen

### **200 Baby-Trageworkshop: Einführung/Grundlagen für altersgerechte Tragelhilfen**

Trageberatung: Wissenswertes rund ums Tragen, Übersicht über Tragehilfen & Tragetücher, versch. Trageweisen, unterschiedliche Alters- und Gewichtsgößen, Bauch- und Rückentrageweisen / seitliche Trageweisen, Anpassung vorhandener Tragehilfen...

**Termin:** Freitag, 15.03.2024

**Dauer:** 1 Treffen

**Zeit:** 9.30 - 12.30 Uhr

**Gebühr:** 25,00 Euro

**Leitung:** Lina Wunderwald, Familienbegleiterin



### **215 Yoga für Mütter/Väter mit Baby**

Für Kraft, Flexibilität und Ruhe von Kopf bis Fuß; für körperliche und geistige Balance. Zum Ankommen singen wir mit dem Baby und/oder massieren es. Dann ist es selbst frei im Raum, spielend, krabbelnd, ruhend oder einfach mit auf der Yogamatte. Mit vielfältigen sanften bis kraftvollen Bewegungen, mit Meditations- und Atemübungen vitalisieren wir unseren eigenen Körper, Psyche und Geist.

**Termin:** auf Anfrage bei Monika Wedel

**Dauer:** 11 Treffen 2023

**Zeit:** 10.00 - 11.00 Uhr

**Kursort:** Pfarrei Christkönig Erlensee, Norbert-Weidlich -Haus,  
Waldstraße 26, 63526 Erlensee

**Gebühr:** 8,00 Euro pro Stunde

**Leitung:** Monika Wedel, Yogalehrerin

Infos und Anmeldung: [wedel.monika@gmx.net](mailto:wedel.monika@gmx.net)

