

Kursangebote, die mit dem Elternutschein gefördert werden

(Stand April 2021)

- **Baby-Massage**

in der Hebammenpraxis Erdenlicht in Kempten

Fördert die Bindung, für gegenseitiges Verstehen und eine harmonische Entwicklung.

Kosten: 60 Euro für 6 Einheiten à 60 Minuten

Kursort:

Hebammenpraxis Erdenlicht

Bahnhofstr 14

87435 Kempten

Tel.: (0831) 12 53

Anfrage immer Mo, Di und Do von 8:00 - 9:00 Uhr möglich oder eine Nachricht auf dem AB hinterlassen.

- **Baby-Massage nach Bruno Walter**

Im AktivPunkt Kempten und in der Yogaschule Rauhenstein in Wiggensbach

Die Babymassage soll die Verbindung zwischen Kind und Eltern auf eine spielerische Art vertiefen. Liebevoller

und bewusste Berührung sind wichtige Bausteine für ein rundum gesundes Aufwachsen.

Die "Harmonische Babymassage nach Bruno Walter" kann die Verdauung und den Schlafrhythmus regulieren. Und noch vieles mehr...

Kosten: 75 Euro für 5 Einheiten und 1 Infoabend

Ansprechpartnerin:

Martina Hof, Tel.: (08370) 92 90 38

www.die-babymassage.de/

Kursort:

AktivPunkt Kempten – Praxis für Physiotherapie

Wiesstr. 13b

87435 Kempten

Kursort:

Yogaschule Rauhenstein

Rauhenstein 4

87487 Wiggensbach

- **Harmonische Babymassage nach Bruno Walter**

in Altusried

Die Babymassage vertieft durch sanfte Berührungen die liebevolle Bindung zwischen Mama/Papa und Baby. Durch die Massage schenken die Eltern ihrem Baby Zeit, Liebe, Zärtlichkeit und Geborgenheit. Das Vertrauen und das Selbstbewusstsein des Babys werden gestärkt, wodurch wichtige Grundlagen für eine gesunde Entwicklung geschaffen werden.

Für wen: für Babys zwischen ca. 8 Wochen und 6 Monaten

Kosten: 60 Euro für 6 Kurseinheiten á 60 Minuten

Kursort:

Magnushaus Altusried
Kemptener Str. 38
87452 Altusried

Anmeldung und Information bei Kursleiterin:

Babsi Vater (Dipl.-Päd., PEKiP-Gruppenleiterin, Kursleiterin harmonische Babymassage nach Bruno Walter)

Tel.: (08373) 9 35 92 15

babsi.vater@googlemail.com

- **Babymassage**

im Familienstützpunkt in Obergünzburg

In vier Kurseinheiten (à 60 Minuten) werden die einfachen Grundlagen der Babymassage und die dazugehörigen Griffe vermittelt. Die Massage wird von Stunde zu Stunde gesteigert, und dadurch besteht die Möglichkeit, die einzelnen Griffe immer wieder für sich einzuüben. Baby und Mutter/ Vater genießen die Berührungen und erleben einen neuen gegenseitigen Zugang.

Kosten: 42 Euro für 4 Einheiten à 60 Minuten (inkl. Skript)

Kursort:

Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39
87634 Obergünzburg

www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg

<https://www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg>

Ansprechpartnerin:

Martina Fischer

Tel.: (08372) 97 29 28

<https://www.facebook.com/BabymassageimOstAllgaeuMartinaFischer>

- **Baby-Schwimmen**

im Cambomare Kempten

Babyschwimmen (Alter des Kindes 4-9 Monate)

Bambinischwimmen (Alter des Kindes 10-19 Monate)

Bambinischwimmen II (Alter des Kindes 20 Monate – 3 J.)

Kosten: 63 Euro zzgl. 44 Euro Eintritt ins Cambomare für 8 Einheiten

Ansprechpartnerin: Steffi Strobl

Tel.: (0831) 5 12 43 97 (Anrufbeantworter)

www.schwimmschule-wasserspass.de

- **Baby-Schwimmen**

in der Astrid-Lindgren-Schule

Fördert das Vertrauen zueinander, ist gut für die Körperkoordination, den Gleichgewichtssinn und stärkt das Selbstvertrauen.

Kosten: 70 Euro inkl. Schwimmbadeintritt für 5 Einheiten

Kursort:

Astrid-Lindgren-Schule Kempten
Schwalbenweg 63
87435 Kempten

Susanne Keppeler
Tel.: (0176) 70 55 77 25

• **Baby-Wasserkurs**

in Wiggensbach – Seniorenheim Kapellengarten

- Fördern der motorischen Entwicklung
 - a) spielerisch
 - b) reflexgesteuerte Bewegungsmuster
- Wahrnehmungsschulung
- Förderung des Beziehungsverhältnisses zwischen Eltern und Kind
- soziale Kontakte pflegen und neu erleben

Kosten: 85 Euro inkl. Schwimmbadeintritt für 9 Einheiten à 35 Min.

Kursort:

Seniorenheim Kapellengarten
Rohrachstr.29
87487 Wiggensbach

Ansprechpartnerin:

Birgit Wandratsch
Tel.: (08370) 92 15 52
Schwimmschule Wandratsch
Bergstr.33
87487 Wiggensbach

• **Baby-Schwimmen**

im WONNEMAR Sonthofen

Babyschwimmen (Alter des Kindes 3-7 Monate)
Babyschwimmen (Alter des Kindes 8-12 Monate)

www.wonnemar.de/sonthofen

• **BindungsRaum Kempten**

in Kempten, Memmingen, Marktoberdorf und Kaufbeuren

Mit der Geburt Ihres Babys verändert sich Ihr Leben. Sie sind plötzlich Mama oder Papa. Doch mit diesem neuen Lebensabschnitt kommen viele Fragen. Familienbegleitung Allgäu unterstützt Sie dabei, Ihren ganz eigenen Weg für sich und Ihre Familie zu finden. Mein Name ist Melanie Probst, ich bin ausgebildete und zertifizierte Familienbegleiterin und biete u.a. folgende Beratungen an:

- **Trageberatung** (kann bereits in der Schwangerschaft gebucht werden):
Individuelle, herstellerunabhängige Trageberatung bei den Eltern zu Hause.

➤ **Familienbegleitung:**

Individuelle Familienbegleitung rund um die bindungs- und beziehungsorientierte Elternschaft.

Kosten: 30 Euro / 30 Min. ggf. zzgl. Fahrtkosten

Darüber hinaus finden Sie in meinem Angebot auch Kurse:

➤ **Babykurs im BindungsRaum** von 0 - 1 Jahren

Beziehung und Bindung sind wichtige Eckpfeiler einer gesunden seelischen und motorischen Entwicklung - gemeinsam stärken wir unser Bauchgefühl und tauschen uns als Mütter und Frauen über Freud und Leid der bindungsorientierten Elternschaft aus.

Dieser Kurs richtet sich an Eltern und ihre Babys von 0 bis 12 Monaten in einer altersgemischten Gruppe und behandelt in 8 Kursstunden unter anderem folgende Themen:

- Erziehungsziele/ eine gute Bindung
- Eltern werden - Eltern sein - Paar bleiben
- Trost
- Babyhandling, Wickeln und Pflegen
- Kommunikation mit dem Baby
- seelische und motorische Entwicklung im ersten Lebensjahr
- Milch - Stillen und Fläschchen geben
- von der Milchmahlzeit zur babygeleiteten Beikost
- gesundes Babytragen - wie, womit, warum?
- Babyschlaf und Elternschlaf - wie können wir das vereinbaren?
- Baby- und Kindermassage - Entspannung und Achtsamkeit
- ("Fremd"-) Betreuung und Eingewöhnung
- erste Auas und Wehwehchen natürlich begleiten

Kosten: 8x 60 - 75 Minuten für 99 Euro (inkl. ausführlichem Hand-Out zu jeder Kursstunde und Bastelmaterial)

Veranstaltungsort: BindungsRaum, Salzstraße 2, Kempten

➤ **Sanfte Babymassage im BindungsRaum** von 6 - 16 Wochen

Durch die sanften Berührungen der Babymassage erfährt Ihr Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Bei der sanften Babymassage steht das Wohlbefinden im Vordergrund, wobei zugleich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut erzielt werden. Babymassage fördert einen guten Schlaf und kann Schreistunden mindern.

Bindung entsteht im ersten Lebensjahr des Babys hauptsächlich durch Kommunikation und Körperkontakt - achtsame Babymassagegriffe in einer Wohlfühlatmosphäre können hierbei helfen, die Bindung zu Ihrem Baby zu fördern, Bedürfnisse zu erkennen und so innige Momente zu schaffen.

Je nach Alter der Kinder werden verschiedene Möglichkeiten der Massage gezeigt.

Ihr Baby sollte bei Kursbeginn 6 bis 16 Wochen alt sein.

Kosten: 5x 60 Minuten für 75 Euro (inkl. Material)

Veranstaltungsort: BindungsRaum, Salzstraße 2, Kempten

➤ **FamilySteps®-Kurs im BindungsRaum** - Eltern-Kind-Kurs von 1 - 3 Jahren

Die Zeit der Baby-Kurse ist vorbei...

FamilySteps® ist ein ganzheitlicher Eltern-Kind-Kurs in gemütlicher Atmosphäre. Wir bieten einen Ort für all die aufkommenden Fragen ab dem 1. Geburtstag und schaffen Verbindungen zwischen Eltern und Kindern.

Dazu kombinieren wir Elemente aus dem Kinderyoga, Bewegungs- und Singspiele, Massage-Geschichten und verschiedene Sinnesanregungen zu einem entspannten und anregenden Kurserlebnis.

Unsere Angebote bilden einen Rahmen, in dem Eltern und Kinder einfach Spaß haben und sich so in entspannter Atmosphäre näher kommen können.

- Yoga für Kleinkinder
- Elemente aus der Kindermassage
- Eigene Mitmachmusik mit musikpädagogischem Hintergrund
- Atemspiele
- Traumreisen
- Verschiedene Bewegungsangebote

Bei FamilySteps® erhaltet ihr Unterstützung in der herausfordernden Kleinkindzeit und könnt euch mit anderen Eltern austauschen. Als ausgebildete Kursleiterin gestalte ich die Kursinhalte zu folgenden Themen:

- Eigene Erziehungsziele entwickeln
- Trösten
- Autonomiephase
- Kita-Start & Kita-Alltag
- Strafen, Konsequenzen, Belohnung
- Schnuller-Entwöhnung
- Trocken werden
- Rollenbilder
- Kindliches Lügen
- Teilen
- Achtsame Kommunikation

Kosten: 8x 60 - 75 Minuten für 99 Euro (inkl. ausführlichem Hand-Out zu jeder Kursstunde und Bastelmaterial)

Veranstaltungsort: BindungsRaum, Salzstraße 2, Kempten

➤ **Singen, spielen, erzählen mit Kindergebärden im BindungsRaum**

Kinder möchten sich mitteilen, kommunizieren, zeigen, deuten, Bedürfnisse oder Wünsche mitteilen und verstanden werden - wie wir Erwachsenen auch. Dass sie dabei im Baby- und Kleinkindalter noch nicht die motorische und kognitive Möglichkeit haben, dies gezielt und deutlich über die Sprache zu tun, kann frustrieren.

Ein Hilfsmittel sie in ihrem Spracherwerb zu unterstützen und gleichzeitig ein Werkzeug an die Hand zu geben, sich auszudrücken und zu kommunizieren - auch wenn sie das dazugehörige Wort noch nicht aussprechen können - sind die Kindergebärden.

Kindergebärden helfen Betreuenden und Eltern dabei, die Kinder besser zu verstehen und ermöglichen schon den Jüngsten, ihre Bedürfnisse klarer zu äußern.

In meinem 8-wöchigen Kurs für Eltern mit Kindern zwischen 6 Monaten und etwa 3 Jahren, werden wir gemeinsam kindgerecht mit Fingerspielen, Versen und fröhlichen Liedern mit musikpädagogischem Hintergrund verschiedene Gebärden kinderleicht erlernen. So macht das gemeinsame Singen, Spielen und Erzählen jede Menge Spaß und fördert ganz nebenbei die sprachliche und motorische Entwicklung. Auch Kinder, die bereits sprechen können oder Deutsch als Zweitsprache erlernen, profitieren bis zum Vorschulalter von Liedern und Reimen, die mit Gebärden begleitet werden.

Kosten: 8x 60 - 75 Minuten für 89 Euro (inkl. Hand-Outs)

Veranstaltungsort: BindungsRaum, Salzstraße 2, Kempten

➤ **THEKLA – Thüringer Eltern-Kind-Lern- und Aktivkurs für Kinder im Alter von 10-24 Monaten im BindungsRaum**

Die Zeit zwischen dem 10. und 24. Lebensmonat ist spannend, voller Bewegung, Spiel und Leben. Vom Krabbeln kommt das Kind zum Laufen, die ersten Worte bilden sich und der eigene Wille des Kindes beginnt sich zu formen. Wir halten kein Baby mehr auf dem Arm, sondern haben einen kleinen Entdecker mit eigenem Willen bei uns.

Dieser kleine Entdecker, verwandelt sich manchmal in einen Wirbelwind, manchmal in einen Tänzer. Manchmal in ein Kuschelkind und manchmal auch in einen kleinen Abenteurer. THEKLA Kurse bieten viele Möglichkeiten all diese Seiten zu entdecken.

Ein Hauptelement des Kurses sind unsere Tuchschaukeln.

Sie symbolisieren den Wechsel zwischen dem Willen nach Autonomie des Kindes im 2. Lebensjahr und die Sehnsucht nach Sicherheit und gehalten werden in Mamas oder Pappas Armen.

THEKLA im BindungsRaum ist ein 8wöchiger Eltern-Kind-Kurs für die Altersspanne zwischen 10 und 24 Monaten.

Kursinhalte sind:

- Bewegungslandschaften
- Snoezelen
- Bewegungslieder und Tänze
- Mal- und Farbspiele mit selbstgemachten Materialien
- Tastreisen
- Themenrunden zu: Kita-Eingewöhnung; trocken werden; Familienalltag; Schlafentwicklung; Autonomiephase u.v.m.

Ansprechpartnerin für alle Angebote des BindungsRaum Kempten:

Melanie Probst

Tel.: (08372) 9 23 86 93

<http://www.kikudoo.com/bindungsraum-kempten>

www.bindungsraum-kempten.de

• **ELTERNKURS für Eltern von Kindern in den ersten drei Lebensjahren**
des Evangelischen Bildungswerks Südschwaben in Kempten

Als Eltern eines kleinen Kindes erleben Sie Glück und Erschöpfung gleichermaßen. Und Sie möchten Ihrem Kind von Anfang an alles mitgeben, was es zum Leben braucht.

Im Elternkurs erhalten Sie Unterstützung:

- Sie erfahren, wie Sie die Entwicklung Ihres Kindes fördern.
- Sie lernen, wie Sie Ihr Kind altersgemäß begleiten, seine Selbständigkeit anregen und sinnvoll Grenzen setzen.
- Sie erhalten konkrete Spielanregungen für zu Hause.
- Sie werden als Eltern sicherer im Erziehungsalltag.

Kosten: 15 Euro für Einzelpersonen / 20 Euro für Paare

Ansprechpartnerin:

Yvonne Hammer-Morgenstern

Tel.: (0831) 5 65 93 33

www.ebs-dekanat-kempton.de

• **Fit Dank Baby**

In der Tanzschule Tanzlation

Fit dank Baby ist Sport mit dem Baby (ab 3 Monaten), der nach der Geburt auf die Rückbildungsgymnastik aufbaut und Fitnesstraining für die Mama mit einer natürlichen Entwicklungsförderung für das Baby vereint. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Zusätzlich werden die Babys durch altersgerechte Spiele gefördert und gefordert.

Kosten: 77 Euro für 7 Kurseinheiten

Kursort:

Tanzschule Tanzlation

Sängerstraße 8

87435 Kempten (Allgäu)

Ansprechpartnerin:

Liane Huber

Tel.: (0831) 2 86 08

info@tanzlation.de

• **Kangatraining Allgäu**

im Treffpunkt Oberösch in St. Mang

Kangatraining, benannt nach dem Känguru „Kanga“ aus Winnie Pooh, ist das Workout für die Mama mit dem Baby im Beutel. Während Mama an ihrer Fitness arbeitet, kann sich das Baby voll entspannen und die Nähe zu seiner Mutter genießen.

Kangatraining ist ganz auf die Bedürfnisse von jungen Mamas und Babys angepasst.

Beim Kangatraining muss die Mama nicht warten, bis ihr Baby schläft oder hoffen, dass es während des Workouts ruhig ist. Das Gegenteil ist der Fall: Die beste Zeit, um mit dem Training zu starten, ist wenn das Baby unruhig ist, vielleicht sogar müde und nicht einschlafen kann.

Kangatraining wird von Hebammen, Kinderärzten und Trageschulen empfohlen.

Abwechselndes Aerobic-, Tanz- und Muskeltraining soll das Herz-Kreislaufsystem fordern und die Fettverbrennung ankurbeln. Anders als in gewöhnlichen Fitnesskursen wird hier ein besonderes Augenmerk auf die durch Schwangerschaft und Geburt besonders beanspruchten Körperpartien wie Beckenboden und Rumpfmuskulatur gelegt. Fast die gesamte Zeit liegt das Baby dabei in einem Tragetuch oder einer Babytrage vor dem Bauch oder dem Rücken der Mama.

Es handelt sich hierbei um ein spezielles auf die Mutter und das Kind abgestimmtes Intervalltraining.

Kangatraining wurde von Sportökonomen, Frauenärzten und Hebammen entwickelt und ist die ideale Ergänzung für die Zeit nach der Rückbildungsgymnastik. Hier können die Mamas gezielt etwas für Ihre Gesundheit machen und das Baby mitnehmen.

Kosten: 65 Euro für 5 Kurseinheiten
95 Euro für 8 Kurseinheiten

Kursort:
Treffpunkt „Im Oberösch“
Im Oberösch 2
87437 Kempten (Allgäu)

Ansprechpartnerin:
Andrea Weiß
Tel.: (01520) 16 788 35
info@kangatraining-allgaeu.de
www.kangatraining-allgaeu.de

- **Kangatraining Kempten/ Oberallgäu**
in Kempten und Immenstadt

Was ist Kangatraining? Kangatraining hat sich spezialisiert auf Sport mit dem Baby, Tanz mit dem Baby, Fitness **während** und **nach der Schwangerschaft**.

Es ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst **sicher & effektiv** rundum fit, und Dein **Baby kuschelt** mit Dir und genießt es, Deine Nähe zu spüren.

Beim Kangatraining achten wir besonders darauf, **Deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken**. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten **Körperhaltung im Alltag** mit Deinem Baby und auf der **Festigung Deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur**. Kangatraining ist das perfekte Training nach der Rückbildungsgymnastik.

Es ist uns besonders wichtig, dass alle "Kanga-Babys" beim Kangatraining **gesund getragen** werden. Das Tragen unterstützt und verbessert aktiv die Kommunikation und Bindung zwischen Eltern und Babys. Zudem werden alle Körpersinne des Babys beim Tragen stimuliert und gefördert.

Näheres zum Kursangebot in Kempten und Oberallgäu unter folgendem Link:
https://kangatraining.info/at_de/instructor/ChristineGuettler/booking/2360

Kosten: 60 Euro für 5 Kurseinheiten á 60 Minuten
95 Euro für 8 Kurseinheiten á 60 Minuten

Kursort:
LadyFitness
Haubenschloßstr. 3
87435 Kempten (Allgäu)

Kursort:
TSV Kottern
Oberhalb der Iller 19
87437 Kempten (Allgäu)

Kursort:
StubbS
Bahnhofstr. 4

87509 Immenstadt

Ansprechpartnerin:

Christine Güttler

Tel.: (0175) 5 91 77 10

christine.g@kangatraining.de

• **Kindernotfall-Kurs für Eltern**

von globalheart in Kempten und Umgebung

Der Kurs „**Kindernotfall 1x1**“ ist ein spezieller Kurs der Firma globalheart GmbH.

Wir möchten Ihnen in unserem 6 Stündigen Kurs die nötige Sicherheit in Sachen **Erste- Hilfe speziell für Neugeborene und Kleinkinder** geben.

So behandeln wir in unseren Kursen unter anderem:

- Die Reanimation
- Der Erstickungsnotfall
- Der plötzliche Kindstod
- Der Pseudogrupp
- Gefahren im häuslichem Umfeld
- Fieberkrampf
- Verbrennung/ Verbrühung
- Verletzungen durch Bisse oder Stürze
- Stabile Seitenlage

Unser eigener Qualitätsanspruch liegt bei unserem Kindernotfall 1x1 sehr hoch. Wir möchten, dass Sie unseren Kurs mit einem guten Gefühl der Sicherheit verlassen können. Deshalb garantieren wir Ihnen, dass jedem Teilnehmer bei unserem Kindernotfall 1x1, für maximalen Lernerfolg, eine **eigene Reanimationspuppe** zum Üben im Kurs zur Verfügung steht. Zudem bringen wir mehrere hochwertige Übungsphantome mit, an denen Sie den Erstickungsnotfall, praktisch und ausgiebig üben können. Zusätzlich haben Sie bei uns im Kurs die Möglichkeit mit einer 1-jährigen, einer 3-jährigen und einer 5-jährigen Puppe zu trainieren.

Weitere Informationen zur Anmeldung und Bilder zu unseren Kursen können Sie unter www.globalheart.de einsehen.

Kosten:

45,00 Euro / Einzelperson + ein hochwertiges Erste- Hilfe Nachschlagewerk

75,00 Euro / Paar + ein hochwertiges Erste- Hilfe- Nachschlagewerk

Ansprechpartnerin:

Jennifer Prezioso

Tel.: (08374) 2 41 54 00

• **Wachsen mit Musik:** Musikalische Eltern-Kind-Gruppen

in der Basilikamusikschule Kempten

Singen, Musik mit dem ganzen Körper erleben, Instrumente spielen, Musik hören, - all das bereitet kleinen Kindern Freude. Im Vertrauen auf Mama oder Papa und eingebettet in die Gruppe probieren die Kinder vielfältige musikalische Spielmöglichkeiten aus. Unter musikpädagogischer Anleitung macht das Kind ganzheitliche Erfahrungen mit Musik (körperlich, geistig, seelisch). Das gemeinsame Musizieren trägt wesentlich zur Persönlichkeitsentwicklung, Identität und Lebensqualität bei und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Die Empfindung für den Grundschlag, den stetigen Puls im Musikstück, ist der Ausgangspunkt für das gemeinsame Musizieren. Klatschen und Patschen sind deshalb so wichtig! Ins-

besondere beim Knireiter spürt das Kind im ganzen Körper die Regelmäßigkeit des Grundschlages in Verbindung mit dem Rhythmus der Sprache.

Fingerspiele und andere Spiele zur Körpererfahrung helfen dem Kind, die fein-motorische Bewegung zu schulen und seinen eigenen Körper besser kennenzulernen.

Bewegung ist die Grundlage des kindlichen Lernens. Die Lieder und Spiele zur Fortbewegung und Raumorientierung sind darauf abgestimmt.

Das Fördern von Singen und Sprechen ist zentraler Inhalt. Lieder und Sprechverse, die in froher Runde erklingen, regen das Kind zum Nachahmen und Mitmachen an. Das Spiel mit Lauten (z.B. Tierlaute) und wortlosen Silben (z.B. ba, du, dei) ist eine wichtige Vorstufe. Kurze Hörbeispiele führen zum bewussten Hören, bei dem Klänge und Geräusche identifiziert und unterschieden werden.

Beim elementaren Instrumentalspiel erkunden die Kinder die Spielweise einfacher Instrumente.

Die Kurse werden für verschiedene Altersgruppen angeboten (6 bis 12 Monate, 12 bis 18 Monate, 1,5 bis 3). Fortlaufend können in sich abgeschlossene Kurseinheiten (Dauer etwa 12 Wochen) besucht werden, welche im Januar, April und September beginnen.

Ansprechpartnerin:

Friederike Schütz

Religionspädagogin, Lehrerin für Musikalische Früherziehung

Tel.: (0831) 1 07 36

famschuetz@gmx.de

www.basilikamusikschule-stlorenz.de

• **Musikalische Eltern-Kind-Gruppe**
der Sing- und Musikschule Kempten

„Jedes Kind hat von Natur aus Freude an Bewegung und Musik!“

Je früher wir das Kind an die Musik heranzuführen (so lehren uns Forschung und Erfahrung), umso nachhaltiger wird es uns gelingen, die vorgegebenen Veranlagungen zu wecken und zu entwickeln!

Die musikalischen Eltern-Kind-Gruppen der Sing- und Musikschule Kempten werden für zwei verschiedene Altersstufen angeboten:

Für Kinder von 1 - 3 Jahren 1 x wöchentlich am Vormittag (jeweils mit Elternteil)

und für Kinder von 3 - 4 Jahren, 1 x wöchentlich am Nachmittag (jeweils mit Elternteil).

Dauer: 45 Minuten während der regulären Schulzeit

Gemeinsames Musikerleben:

- Singen und Sprechen
- Spielen mit Instrumenten (speziell für diese Altersgruppe)
- Musik hören
- Musikalische Bewegungsspiele

Förderung sozialer Beziehungen zu Gleichaltrigen im Beisein der Eltern.

Ansprechpartner:

Robert Rossmann

Tel.: (0831) 70 49 65 – 60

verwaltung@musikschule-kempten.de

www.musikschule-kempten.de

- **Musikgarten**

Musikalische Eltern-Kind-Gruppen im F. Chopin Musikinstitut Kempten

Alle Kinder sind musikalisch. Sie haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zur rhythmischen Bewegung. Je früher das Kind an Musik herangeführt wird, desto nachhaltiger wird es gelingen, die natürliche musikalische Veranlagung zu wecken und zu entfalten.

Musikgarten lädt Kinder ab dem Säuglingsalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musik hören, können die Kinder ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung von Musik entwickeln und erfahren, wie viel Freude Musik machen kann.

Langzeitstudien bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von musikalischer Förderung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes - auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten, die Sprachentwicklung und das Lernen.

Musikgarten für Babys (bis 18 Monate):

Gemeinsames Musizieren und Musik hören in dieser frühen Phase ist für das Kind "Nahrung" für Körper, Geist und Seele.

Dauer: 18 Unterrichtseinheiten à 30 Minuten - außerhalb der Ferien

Kosten: 117,00 € - auch in 5 Monatsraten zu je 23,40 Euro zahlbar

Musikgarten Phase 1: Wir machen Musik, Themen: 'Zu Hause', 'Tierwelt', 'beim Spiel' und 'Draußen' (bis 3 Jahre)

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Der immer größer werdenden Selbstständigkeit der Kinder wird mit interaktiven Spielen und Freiraum für eigene Gestaltungsideen Rechnung getragen.

Dauer: 18 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten - außerhalb der Ferien

Kosten: 175,50 € - auch in 5 Monatsraten zu je 35,10 Euro zahlbar

Musikgarten Phase 2: Der musikalische Jahreskreis (bis 5 Jahre)

Im Kindergartenalter nehmen die Kinder den Ablauf des Jahres wahr. Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten und der Natur. Die Kinder lösen sich allmählich vom sicheren Schoß der Eltern und erproben ihre Unabhängigkeit. Das Gruppenerlebnis rückt in den Mittelpunkt.

Dauer: 18 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten - außerhalb der Ferien

Kosten: 175,50 € - auch in 5 Monatsraten zu je 35,10 Euro zahlbar

Ansprechpartner:

F. Chopin Musikinstitut Kempten

Kronenstr. 49

87435 Kempten

Tel.: (0831) 68 75 40 40

f.chopin-musikinstitut@gmx.de

www.musikunterricht-allgaeu.de

- **Musikwerkstatt**

Musikalische Eltern-Kind-Gruppen in der Hebammenpraxis Erdenlicht und im Künstlerhaus

Musik elementar und Instrumentenbau für Babys und Kleinkinder.

Musikalische Frühförderung lässt Kinder erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen, Tanzen und Gestalten liegt.

Ziel ist es, die jedem Kind angeborene Musikalität ohne Leistungsdruck zu entfalten und die Begeisterung für Musik zu wecken. Denn bereits im Mutterleib erlebt das Ungeborene über Gehör und Körpererfahrung durch den Herzschlag der Mutter und die Stimmen der Umwelt Rhythmus und Klang.

Der Stundenablauf ist auf die jeweilige Altersgruppe der Kinder abgestimmt und fördert das Kind ganzheitlich. Die Neugierigen (3-9 Monate), die Entdecker (9-12 Monate) und die Forscher (1-1,5 Jahre), Eroberer (1,5-3 Jahre) haben ihre ganz eigenen Bedürfnisse, auf die ich eingehe.

Entspannungs- und Ruhespiele, meist am Ende der Stunde, geben den Kindern die Möglichkeit Kraft zu tanken und Stille zu erleben. Jede Stunde soll für Sie und Ihr Kind oder Enkelkind eine Insel der Erholung, Inspiration und eine erfrischende Bereicherung des turbulenten Familienalltags sein.

Neben der Musikalität und dem rhythmischen Gefühl werden auch die Fein- und Grobmotorik, vielfältigste Sinneswahrnehmungen, Gehörbildung und Sprachentwicklung spielerisch ausgebildet.

Beim Bau von Instrumenten aus Alltagsmaterialien begreifen Kinder ganz mühelos die Welt der Klänge und dürfen ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Durch Bauen, Ausprobieren und Verändern wird Musik ein Erlebnis für alle Sinne.

Auch entwicklungsverzögerte Kinder und ihre Bezugspersonen sind herzlich willkommen.

Genauere Angaben zu Kurszeiten, -inhalten und -räumen finden Sie auf der Homepage der Musikwerkstatt.

Kursort:

Hebammenpraxis Erdenlicht
Bahnhofstr. 14
87435 Kempten

Kursort:

Künstlerhaus
Beethovenstr. 2
87435 Kempten

Ansprechpartnerin:

Birgit Seybold
(0831) 54 09 10 50
birgit-seybold@gmx.de
www.musikwerkstattfuerkinder.info

• **PEKiP**

Im Magnushaus Altusried

Beim Prager-Eltern-Kind-Programm steht Ihr Baby im Mittelpunkt. Im Kreise gleichaltriger Babys darf es sich viel frei bewegen und spielen. Dabei werden ihm vielfältige Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen angeboten, welche die Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung intensiv und individuell fördern.

Sie als Eltern erleben eine intensive Zeit mit Ihrem Baby und haben zugleich die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen darüber, wie Sie ihr Kind auch zu Hause in seiner natürlichen Entwicklung begleiten und unterstützen können.

PEKiP fördert den intensiven, bindungsorientierten Kontakt zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Zudem erlebt ihr Kind erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen.

Kosten: 120 Euro für 10 Einheiten à 90 Minuten,
es können zwei weitere Kurse im Anschluss besucht werden.

Kursort:

Magnushaus Altusried
Kemptener Str. 38
87452 Altusried

Ansprechpartnerin:

Babsi Vater (Dipl.-Päd., PEKiP-Gruppenleiterin, Kursleiterin harmonische Babymassage nach Bruno Walter)
Lusignanstr. 7
87452 Altusried
Tel.: (08373) 9 35 92 15
babsi.vater@googlemail.com

- **PEKiP**

im Familienstützpunkt in Obergünzburg

Das Prager Eltern Kind Programm (PEKiP) ist ein Angebot aus der Familienbildung und begleitet Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr.

In der PEKiP-Gruppe werden die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrgenommen. So kann die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern gestärkt und vertieft werden. PEKiP begleitet die Eltern in ihrer Situation und fördert die Kontakte und den Austausch der Eltern untereinander. Es gibt Informationen und Tipps rund um das erste Lebensjahr, sowie Spiel- und Bewegungsanregungen. Die Babys haben zudem erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen.

Regelmäßig laufende Kurse für Kinder im ähnlichen Geburtszeitraum sind zu finden unter:
<https://pekip.de/gruppen/veranstalter/16512>

Kosten: 99 Euro für 7 Einheiten á 90 Minuten

Kursort:

Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39
87634 Obergünzburg

<http://www.brk-ostallgaeu.de/wir-sind-fuer-sie-da/angebote-fuer-familien-kinder/pekip-eltern-kind-programm.html>
<https://www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg>

Ansprechpartnerin:

Martina Fischer
Tel.: (08372) 97 29 28
<https://www.facebook.com/PEKiPimOstAllgaeu>

- **Pilates postnatal für Mama und Baby**

in der Praxis Therapy4U in Kempten

Pilates ist ein sanftes Training aus fließenden Bewegungen, kombiniert mit einer bestimmten Atemtechnik.

Dieser Kurs eignet sich besonders zur Rückbildung nach der Geburt. Durch Pilates vernetzt sich die Muskulatur im Becken und bringt die Gelenke in eine ideale Lage. Die Stärkung der gesamten Muskulatur, v.a. der Tiefenmuskulatur, Bauch- und Rückenmuskeln sowie des Beckenbodens fördert die Durchblutung des Bindegewebes und der Haut. Dies beschleunigt die

Zellerneuerung, und die Körpermitte wird wieder stark. Dadurch können auch Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich reduziert werden.

Wir werden Ihr Baby liebevoll in die Übungen miteinbeziehen. In manchen Übungen verstärken die Babys das Gewicht und die Intensität. In weiteren Übungen kann man mit den Babys schaukeln, tanzen, kuscheln und singen. Ist es nicht wundervoll im Vierfußstand zu üben und gleichzeitig Ihrem Baby etwas vorzusingen? Zwischendurch bauen wir kleine Massagen für ihr Baby ein. Die Bindung zwischen Mama und Baby wird ganz liebevoll gefestigt. In diesem Kurs werde ich Ihnen außerdem wertvolles physiotherapeutisches Handling näherbringen, wie Sie Ihr Baby hochnehmen und aus- und anziehen können, sowie eine Variation aus Tragetechniken zeigen um die frühkindliche Entwicklung bestmöglich zu unterstützen.

Kursbeginn ist ab 6 – 8 Wochen nach der Geburt möglich. Nach einem Kaiserschnitt nach 8 – 12 Wochen. Natürlich können Sie auch später in den Kurs einsteigen, der Körper braucht für die Rückbildung nach der Geburt ca. 1 Jahr.

Kosten: 96 Euro für 8 Einheiten á 60 Minuten, Probestunde 12 Euro

Kursort:

Praxis Therapy4U
Prälat-Götz-Straße 3
87439 Kempten
Dachgeschoss, 3. Stock

Information und Anmeldung:

Michaela Kiechle, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin, Pilates- und Beckenbodentrainerin
Tel.: (0171) 3 44 79 60
rueckenfitmk@gmail.com

- **Rückbildungsyoga für Mama und Baby**
in der Praxis Therapy4U in Kempten

Sie sind vor Kurzem Mama geworden, sind unendlich glücklich, genießen jeden Moment mit Ihrem Baby und wollen keine Bewegung, kein Lächeln verpassen?

Da es mir als junge Mama ebenso ging, biete ich ein Rückbildungsyoga an, welches Sie bewusst mit Ihrem Baby genießen können. Schwangerschaft und Geburt haben Ihren Körper verändert, insbesondere Ihr Beckenboden hat in den letzten Monaten viel geleistet und braucht jetzt Aufmerksamkeit.

Rückbildungsyoga wird Ihnen helfen, Ihren Körper – vor allem Ihren Beckenboden und die Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur – wieder vorsichtig zu stärken und Schulter- und Rückenschmerzen sowie Verspannungen entgegenzuwirken.

Die kräftigenden Asanas, die bewusste Atmung und sanfte Entspannung zusammen mit Ihrem Baby zu praktizieren und zu erleben, festigt ganz liebevoll Ihre Bindung. Sie genießen ganz bewusst diese gemeinsame Zeit, denn wir binden Ihr Baby achtsam in die Praxis mit ein. Es wird gesungen, gehalten, hochgehoben, gestreichelt und sanft massiert, und gleichzeitig wird Ihr Körper achtsam trainiert, und auch Ihr Kopf wird wieder freier.

Ihr Kind wird die sanften Bewegungen, die liebevollen Berührungen, das Schaukeln, Kuscheln, Lächeln und Hochheben lieben, und somit wird es für Sie beide ein innige YOGAZEIT. Außerdem ist in diesem Kurs immer auch Raum für den Austausch mit anderen Mamas und ihren Babys, was sehr wertvoll sein kann.

Rückbildungsyoga ist für alle frischgebackenen Mamas mit ihren Babys geeignet und kann ab 6 bis 8 Wochen (bei Kaiserschnitt 10 bis 12 Wochen) nach der Entbindung praktiziert werden. Es ist auch ein halbes Jahr nach der Entbindung nicht zu spät dafür; Sie entscheiden,

wann Sie soweit sind.

Die Rückbildungskurse finden in kleinen Gruppen mit maximal 10 Mamas statt.

Ablauf einer Stunde: Wir starten mit einer kleinen "Meditation" oder singen gemeinsam ein Mantra, es folgen Pranayama, Atemübungen, die Ihrem Körper gut tun und Ihren Geist beruhigen, danach Mobilisation und Asanapraxis, d.h. Körperhaltungen in Verbindung mit der Atmung, und zum Abschluss gibt es eine schöne Endentspannung zum Nachspüren, Erholen und Kraft schöpfen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Kurse werden ganzjährig durchgeführt; den jeweiligen Kursbeginn erfragen Sie bitte unter unten genannten Kontaktdaten. Auch ein späterer Einstieg ist nach Absprache möglich.

Kosten: 120 Euro für 10 Einheiten à 60 Minuten bzw. bei einem späteren Einstieg 12 Euro pro Einheit.

Kursort:

Praxis Therapy4U
Prälat-Götz-Straße 3
87439 Kempten

Kursleitung:

YOGAZEIT Anita Andric, Yogalehrerin mit Weiterbildung Pre- und Postnatal Yoga
Tel.: (0162) – 3 75 01 26
anita@yogazeit.biz & aniandric@gmx.de
www.yogazeit.biz

- **Rückbildungsyoga mit Baby**

im Yoga-Studio in Sonthofen und Online

Dieser Kurs richtet sich an alle Mamis, die gemeinsam mit ihrem Baby unter fachkundiger Anleitung etwas für sich tun wollen. Ich gehe auf individuelle Bedürfnisse nach der Geburt ein, Schwerpunkte sind der Beckenboden, Rücken und Nacken-/Schulterbereich.

Ziel dieses Kurses ist es auch, den Mamis Übungen zu zeigen, die sie zuhause mit ihren Babys machen können. Das Baby darf schlafen, gestillt werden oder spielerisch an den Übungen teilnehmen. Darüber hinaus wird mit speziellen Baby-Übungen die Beweglichkeit Ihres Kindes gefördert. Eine abschließende Massage lässt Ihr Baby richtig entspannen.

Die Kinder fühlen sich normalerweise sehr wohl in der Gruppe, aber auch wenn ein Baby mal unruhig ist, ist dies völlig in Ordnung.

Yoga ist für Babys jeden Alters sinnvoll. Es vertieft nicht nur die Beziehung zwischen Mutter und Kind, sondern kann auch Gleichgewichtssinn, Koordination, Motorik sowie Atmungs- und Verdauungssystem des Kindes fördern.

Ein weiterer Vorteil des Mami-Baby-Yoga ist, dass gerade die Babys, die (noch) keine Geschwister haben, sich an die „Gesellschaft“ von anderen Kindern gewöhnen und ab einem gewissen Alter auf diese reagieren und miteinander „spielen“. Manchmal liegen die Kinder gemeinsam auf einer Matte und die Mamis machen ihre Übungen, die Kinder in nächster Nähe und immer im Blick. Genießen Sie diese besondere Zeit mit Ihrem Baby und freuen Sie sich auch auf den Austausch mit anderen Mamas.

Die Übungen im Kurs helfen dabei, die Rückenmuskulatur des Kindes zu stärken, die die Basis bildet für die weiteren Entwicklungsschritte – Kopfkontrolle, Rollen, Sitzen etc. Das gesamte Nervensystem funktioniert besser, und die Kinder lernen, sich an körperlicher Bewe-

gung zu erfreuen. Die Kleinen gewinnen ein erstes Gefühl für die Dreidimensionalität der Welt, was sich günstig auf die motorische und geistige Entwicklung auswirkt. Das Einfühlungsvermögen der Mutter verbessert sich und wirkt sich positiv auf die Mutter-Kind-Beziehung aus.

Der Kurs umfasst maximal 9 Teilnehmerinnen und läuft das ganze Jahr durch, das heißt, er kann jederzeit begonnen werden und somit der Situation der jungen Mutter und ihres Kindes individuell angepasst werden.

Kosten:

Eine Kurseinheit dauert 75 Minuten.

Online-Teilnahme: 5er-Karte für 65 Euro, 10er-Karte für 130 Euro

Teilnahme in Präsenz: 5er-Karte für 75 Euro, 10er-Karte für 130 Euro

Kursort:

Yoga-Studio

Falkenstraße 9a

87527 Sonthofen

Kursleitung und Anmeldung:

Sabine Merdian

Tel.: (08321) 67 65 66

info@rolfing-yoga-allgaeu.de

www.rolfing-yoga-allgaeu.de

• **Schlaf, Kindlein, schlaf...! – Workshop zum Thema „Babyschlaf“**
im Familienstützpunkt in Obergünzburg

Ein Baby kommt zur Welt und stellt das ganze Leben auf den Kopf.

Vor allem die Nächte sind für frisch gebackene Eltern zweifellos eine der größten Herausforderungen.

Eltern von Kindern im 1.Lebensjahr sind häufig irritiert, dass scheinbar nur das eigene Kind nicht durchschläft oder nicht von selbst einschläft.

Wir widmen uns daher in diesem Workshop rund um das Thema Babyschlaf:

Einblick in bindungstheoretische und entwicklungstheoretische Grundlagen Schlafverhalten, Schlafbedarf, Schlafbedingungen, Schlafmythen, Schlaftrainings, Schreibabys

Dieser Workshop bietet praxisnahe Anregungen, die für bessere Nächte sorgen können und soll Eltern dabei helfen, das kindliche Schlafverhalten und das Baby besser zu verstehen, um auf dieser Grundlage eigene bindungs- und beziehungsorientierte Strategien für den Alltag zu entwickeln.

Kosten für den Workshop (Dauer ca. 2,5 Stunden): 30 Euro für Einzelpersonen, 50 Euro für Paare

Kursort:

Familienstützpunkt Obergünzburg

Gutbrodstraße 39

87634 Obergünzburg

Kursleitung und Anmeldung:

Martina Fischer

Tel.: (08372) 97 29 28

fischermar-tina@gmx.de

<https://www.facebook.com/PEKiPimOstallgaeu>

- **SPIELRAUM für Bewegung und Entfaltung**
in der Hebammenpraxis Erdenlicht

Selbständig aktiv zu sein spielt eine wichtige Rolle im Leben von Kindern. Der Spielraum ist ein Ort, an dem sie in Begleitung ihrer Eltern aus eigener Initiative die vorbereiteten Spiel- und Bewegungsmaterialien für sich entdecken können, ihre Bewegungsfähigkeit entwickeln, spielen, wie sie es möchten, ihre Neugier befriedigen. Er bietet ihnen eine anregende Umgebung zum Lernen mit allen Sinnen.

Kosten: 120 – 140 Euro (je nach eigenem Ermessen) für 10 Einheiten

Ansprechpartnerin:
Ermelinde Zettler
Tel.: (08378) 92 35 32

- **Tragemütlich – Trageberatung und Familienbegleitung**

Du möchtest dein Kind tragen, weißt aber nicht wie und mit was? Ich helfe dir, die für dich und dein Baby richtige Trageweise zu finden – egal ob Tuch oder Tragehilfe. Du lernst wie man ergonomisch und physiologisch richtig trägt und warum. Außerdem gebe ich dir markenunabhängige Tipps und Tricks zum richtigen Tragen und zeige dir wie schön und gemütlich Tragen sein kann.

Kosten: Einzelberatung: 35 Euro/ Std. plus ggf. Fahrtkosten
Freundinnenberatung: 40 Euro (für ca. 2,5 Std.) pro Person plus ggf. Fahrtkosten
Workshops und Gruppenberatungen auf Anfrage

Ansprechpartnerin:
Nadine Wollny
Tel.: (0162) 7 94 06 19
nadine@tragemuetlich.de
www.tragemuetlich.de

- **Yoga Baby and Me**
Im Kamala Yoga Studio in Kempten

Ein Kurs für Mütter, die nach der Geburt (ab ca. 6-8 Wochen) sanftes Yoga üben und dazu ihre Babys mitbringen wollen. Die Mütter können dabei entspannt Yoga üben, ihre Babys werden in die Übungen als Yogapartner mit Leichtigkeit und Liebe eingebunden. Individuelle Pausen für das Stillen oder Fläschchen geben sind jederzeit möglich.

Die sanften Yogaübungen straffen und stärken schonend die durch die Geburt strapazierten Muskeln und den gesamten Körper der Mutter. Der Fokus liegt dabei auf Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur.

Yoga Baby & Me ist eine wundervolle Erfahrung, sich gemeinsam zu entspannen, Körper und Geist aufzutanken und eine schöne Zeit zu zweit zu verbringen. Da wir ganzheitliches Yoga üben, sind auch Mantra Singen und Meditation Bestandteil der Kurse, damit Körper und Geist von Mutter und Kind Energie und Ruhe finden können.

Yoga Baby & Me ist eine wunderbare Möglichkeit, die Bindung zwischen Mutter und Kind gleich zu Beginn des Lebens zu festigen und zu intensivieren.

In den Kursen wird das Alter der Kinder berücksichtigt, damit in dem gleichen Kurs ungefähr gleichaltrige Kinder mit ihren Mamas zusammenkommen. So wird das Üben und das Spielen für alle entspannter.

Auch Kurse für Mütter mit Kleinkindern (1- 2 Jahre, auf Nachfrage auch darüber hinaus) werden angeboten. Der Kurs wird entsprechend angepasst, ältere Babys spielen gerne miteinander, entdecken den schönen geschützten Yogaraum, und die Mütter können entspannt üben.

Komplettes Yoga-Equipment ist vorhanden!

Nähere Informationen finden Sie hier:
kamala-yoga.eu/kurse/yoga-baby-and-me/

Kosten: 60 Euro für 6 Einheiten à 60 Minuten

Kursort:

Kamala Yoga Studio im Mozartpark
Mozartstraße 15
87435 Kempten

Kursleitung:

Katalin Lubina – Kamala Yoga
Tel.: (0831) 57 31 12 77
info@kamala-yoga.eu

Sollten Sie weitere Angebote kennen, die gefördert werden sollen, geben Sie der Kursleitung unsere Telefonnummer (0831) 2525-5170. Dann kann geprüft werden, ob das Angebot mit aufgenommen werden kann.