



Kursangebote, die mit dem Elterngutschein gefördert werden

(Stand Mai 2024)

• **Baby-Kurs „Achtsam Wachsen“ | Mini (0-4 Monate), Midi (5-8 Monate) und Maxi (8-12 Monate)**

im BindungsRaum Kempten – Systemische Familienpraxis

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

Das Kursangebot richtet sich, dem Alter des Kindes entsprechend, an Eltern und ihre Babys 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:

149 Euro für 8x 60 Minuten

Veranstaltungsort:

BindungsRaum – Systemische Familienpraxis
Salzstraße 2
87435 Kempten

Ansprechpartnerin:

Melanie Probst (ausgebildete Familien- und Paarberaterin, Pädagogin sowie erfahrene Kursleiterin)

Tel.: (08372) 9 23 86 93

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

Website: www.bindungsraum-kempten.de

• **Baby-Massage**

in der Hebammenpraxis Erdenlicht in Kempten

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

Kosten:

70 Euro für 4x 60 Minuten

Ansprechpartnerin und Kursleitung:

Lara Beck



Kursort:

Hebammenpraxis Erdenlicht

Bahnhofstraße 14

87435 Kempten

Tel.: (0831) 1 23 53

Website: www.erdenlicht.de

Anfrage immer Mo - Do von 8:30 - 9:30 Uhr möglich oder eine Nachricht auf dem AB hinterlassen.

- **Achtsame Baby-Massage**

im BindungsRaum Kempten – Systemische Familienpraxis

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 etwa 6 bis 16 Wochen alt sein.

Kosten:

90 Euro für 5x 60 Minuten

Inklusive Handbuch und Videoaufzeichnungen aller Stunden

Veranstaltungsort:

BindungsRaum – Systemische Familienpraxis

Salzstraße 2

87435 Kempten

Ansprechpartnerin:

Melanie Probst (ausgebildete Familien- und Paarberaterin, Pädagogin sowie erfahrene Kursleiterin)

Tel.: (08372) 9 23 86 93

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

Website: www.bindungsraum-kempten.de

- **Baby-Massage nach Bruno Walter**

im AktivPunkt Kempten, in der Yogaschule Rauhenstein in Wiggensbach und im Im Wunderwerk Dietmannsried

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 1 Infoabend und 5 Kurseinheiten



Kursort:

AktivPunkt Kempten – Praxis für Physiotherapie
Wiesstraße 13b
87435 Kempten

Kursort:

Yogaschule Rauhenstein
Rauhenstein 4
87487 Wiggensbach

Kursort:

Im Wunderwerk
Rathausplatz 8
87463 Dietmannsried

Ansprechpartnerin:

Martina Hof
Tel.: (08370) 92 90 38
Website: www.die-babymassage.de

• **Babymassage**

im Familienstützpunkt in Obergünzburg

In vier Kurseinheiten 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:

44 Euro für 4x 60 Minuten

Kursort:

Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39
87634 Obergünzburg
Tel.: (0152) 56 79 02 28
Mail: familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
Website: www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
Facebook: www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
Instagram: www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg

Kursleitung und Anmeldung:

Martina Fischer (Erzieherin, Elternbegleiterin, Familienorientierter Babyschlafcoach)
Tel.: (08372) 97 29 28
Mail: fischermar-tina@gmx.de
Facebook: <https://www.facebook.com/BabymassageimOstAllgaeuMartinaFischer>
Facebook: <https://www.facebook.com/PEKiPimOstAllgaeu>

• **Baby und Bambini-Schwimmen**

im Cambomare Kempten

Babyschwimmen (Alter des Kindes: 4-11 Monate)
Bambinischwimmen Kurs 1 (1-jährige Kinder)
Bambinischwimmen Kurs 2 (2-jährige Kinder)



Kosten:

81 Euro für 8 Kurseinheiten (1x wöchentlich) zzgl. 7 Euro pro Stunde Eintritt ins Cambomare

Kursort:

Cambomare Kempten
Aybühlweg 58
87439 Kempten (Allgäu)

Ansprechpartnerin:

Schwimmschule Wasserspaß
Steffi Strobl
Tel.: (0170) 8 49 95 71
Mail: info@schwimmschule-wasserspass.de
Website: www.schwimmschule-wasserspass.de
Facebook: <http://www.facebook.com/schwimmschulewasserspass>
Instagram: <https://www.instagram.com/schwimmschulewasserspass>

• **Baby-Schwimmen**

im Kapellengarten in Wiggensbach

Für Babys im Alter von 4–12 Monaten.

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

Kosten:

90 Euro für 9 Kurseinheiten (inkl. Schwimmbadeintritt)

Kursort:

Kapellengarten
Rohrachstraße 29
87487 Wiggensbach

Ansprechpartnerin:

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

• **Baby-Wasserkurs**

im Kapellengarten in Wiggensbach

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

Ihr Kind sollte mindestens ca. 6 Monate und höchstens 10 Monate alt sein.

Kosten:

90 Euro für 9x 35 Minuten (inkl. Schwimmbadeintritt)

Kursort:

Kapellengarten
Rohrachstraße 29
87487 Wiggensbach



Ansprechpartnerin:

Birgit Wandratsch - Schwimmschule Wandratsch
Bergstraße 33
87487 Wiggensbach
Tel.: (08370) 92 15 52 oder (0177) 7 85 01 28

• **Säuglingsgymnastik im Wasser für das erste Lebensjahr**
im Kapellengarten in Wiggensbach

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine moderne Gymnastik für den gesunden Säugling im ersten Lebensjahr, die eine altersentsprechende motorische Grundhaltung im Alltag für den Säugling schult. Gefördert wird die Bewegungsentwicklung; Körperzusammenspiele für die Bauch-, Seit- und Rückenlage werden unterstützt.

Durch die gemeinsame intensive Zeit wird die soziale Interaktion zwischen den Eltern und ihrem Kind gefördert und vertieft.

Kosten:

130 Euro für 8x 45 Minuten (inkl. Schwimmbadeintritt)

Kursort:

Kapellengarten
Rohrachstraße 29
87487 Wiggensbach

Ansprechpartnerin:

Roswitha Wandel (Physiotherapeutin)
Egg 3
87487 Wiggensbach
Tel.: (08370) 9 30 99 oder (0151) 25 31 60 10

• **babySignal**

in Kempten, Dietmannsried, Sulzberg, Sonthofen, Wertach und Nesselwang

Jeder kennt es: Ein Baby hebt die Hand, um "Tschüss" zu winken. Ein anderes Kind zeigt auf etwas, damit wir hinterher schauen. Kinder mögen Handbewegungen, und es fällt ihnen leicht, diese zu zeigen – so kommunizieren sie mit uns, wenn das Sprechen noch schwerfällt.

Diese Art der Kommunikation greift babySignal auf, um den Kindern und auch deren Umfeld ein Werkzeug an die Hand zu geben, sich differenzierter mitzuteilen.

Bei babySignal lernen Eltern weitere Handbewegungen für den Alltag mit ihrem Baby: Sogenannte Babyzeichen. Wir zeigen die echten Gebärden aus der Deutschen Gebärdensprache.

Durch diese Gebärden ist es möglich, frühe Einblicke in die Erlebniswelt des Kindes zu erlangen. Das Kind erkennt, dass es mit Babygebärden ausdrücken kann, was es sieht, hört, erlebt und haben möchte – und dass es damit verstanden wird.

babySignal fördert den frühen Dialog!

Mit Spiel und Gesang möchten wir den Eltern und ihren Kindern die Babyzeichen näherbringen und zeigen, wie sie in den Alltag integriert werden können. Dabei steht immer die Freude an gemeinsamer Kommunikation zwischen Eltern und Kind im Mittelpunkt - und die Stärkung ihrer besonderen Bindung.



Unser Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern zwischen 6 und 24 Monate.

Unser Kursangebot ist für max. 8 Familien.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.babysignal.de

Kurse in Kempten (BindungsRaum):

BindungsRaum Kempten – Systemische Familienpraxis

Salzstraße 2
87435 Kempten

Kosten:

35 - 45 Euro für 1x 120 Minuten (Workshop)
89 Euro für 6x 45 Minuten Anfängerkurs in Präsenz
89 Euro für 6x 45 Minuten Aufbaukurs in Präsenz

Ansprechpartnerin:

Barbara Fischer

Mail: fischer@babysignal.de

Website: <https://www.babysignal.de/25-0-profil-kursleiterin.html?klid=303>

Kurse in Kempten (Wichtelburg 5 und Arkadencafé) und Dietmannsried:

Wichtelburg 5

Brodkorbweg 41 – 1. Obergeschoss
87437 Kempten

Arkadencafé - Bürgertreff und Familienzentrum

Schumacherring 65
87437 Kempten

Im Wunderwerk

Rathausplatz 8
87463 Dietmannsried

Kosten:

Ca. 35 Euro für 1x 120 Minuten (Workshop)
Ca. 70 Euro für 3x 75 Minuten (3-wöchiger Kurs)
Ca. 89 Euro für 6x 45 Minuten (6-wöchiger Kurs)

Ansprechpartnerin:

Carmen Stroppel

Mail: stroppel@babysignal.de

Kurse in Kempten (Hebammenpraxis Erdenlicht), Sulzberg, Sonthofen, Wertach und Nesselwang:

Hebammenpraxis Erdenlicht

Bahnhofstraße 14
87435 Kempten

G'sund und aktiv Sulzberg

Bahnhofstraße 13



87477 Sulzberg

Familienzentrum Rockzipfel

Burgsiedlung 1
87527 Sonthofen

Villa Vitalitas

St.-Ulrich-Straße 8
87497 Wertach

Praxis Sonnenkind Nesselwang

Hauptstraße 9
87484 Nesselwang

Kosten:

75 Euro für 3x 75 Minuten (3-wöchiger Kurs)

89 Euro für 6x 45 Minuten (6-wöchiger Kurs)

Ansprechpartnerin für Sulzberg und Nesselwang:

Anna Schäffeler

Tel.: (08366) 9 88 86 94 oder (0176) 22 99 35 29

Mail: schaeffeler@babysignal.de

• **Erste-Hilfe-Kurs am Kind**

in Kempten, Immenstadt und Sonthofen vom Bayerischen Roten Kreuz Oberallgäu

Der Erste-Hilfe-Kurs am Kind wendet sich speziell an Eltern, Großeltern, Erzieher und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. In diesem Lehrgang zeigen wir Ihnen, dass beherzte und kompetente Hilfeleistung Leben retten kann. Die wichtigsten Sofortmaßnahmen sind leicht zu erlernen - und im Notfall können Sie mit den bloßen Händen durchgeführt werden. Es kommt nur darauf an, dass Sie im entscheidenden Moment nicht den Kopf verlieren. Zusätzlich erfahren Sie auch alles über die wichtigsten Kinderkrankheiten.

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind.

Weitere Themen sind:

- Knochenbrüche
- Schock
- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Stabile Seitenlage
- Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Vergiftungen

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

Kosten:

70 Euro für 9 Unterrichtseinheiten; die Kurseinheiten finden i.d.R. an einem Tag statt (zzgl. Pausen)

Kursort Kempten:

Bayerisches Rotes Kreuz Oberallgäu
Haubenschloßstraße 12



87435 Kempten

Kursort Immenstadt:

Bayerisches Rotes Kreuz Oberallgäu
Badeweg 9
87509 Immenstadt

Kursort Sonthofen:

Bayerisches Rotes Kreuz Oberallgäu
Hirnbeinstraße 12
87527 Sonthofen

Ansprechpartner:

BRK Oberallgäu
Haubenschloßstraße 12
87435 Kempten
Tel.: (0831) 5 22 92-0
Mail: Ausbildung@kvoa.brk.de
Website: <https://www.kvoberallgaeu.brk.de>

• **Kindernotfall-Kurs für Eltern**

von globalheart in Memmingen

Der Kurs „**Kindernotfall 1x1**“ ist ein spezieller Kurs der Firma globalheart GmbH. Wir möchten Ihnen in unserem 5-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 Erstickenotsnotfall
- Der plötzliche Kindstod
- Der Pseudogrupp
- Gefahren im häuslichem Umfeld
- Fieberkrampf
- Verbrennung/ Verbrühung
- Verletzungen durch Bisse oder Stürze
- Stabile Seitenlage
- Giftnotruf und Prävention
- Kurs wir von Eltern für Eltern gehalten

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 Erstickenotsnotfall, 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:

55 Euro/ Einzelperson + ein hochwertiges Erste- Hilfe Nachschlagewerk
95 Euro/ Paar + ein hochwertiges Erste- Hilfe- Nachschlagewerk



Ansprechpartnerin:

Jennifer Prezioso

Tel.: (08374) 2 41 54 00

Mail: info@globalheart.de

Anschrift:

Globalheart

Hildegardisstraße 20

87463 Dietmannsried

• **FenKid® Kurs**

im BindungsRaum Kempten – Systemische Familienpraxis

Schön, dass du dich für FenKid® interessierst.

Ich bin Karolin, Erzieherin, FenKid®-Kursleiterin und Mama von zwei wundervollen Buben. In meinem Kurs möchte ich dich in deiner Rolle als Mama/Papa stärken und mit Fachwissen zu mehr Leichtigkeit im Familienalltag verhelfen.

FenKid®, was ist das?

In meinem FenKid® Kurs geht es um die achtsame Begleitung von Kindern, die feinfühliges Zuwendung, beziehungsvolle Pflege und ungestörte Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung.

FenKid® ist ein Konzept zur Eltern-Kind-Begleitung, das sich auf vier pädagogische Konzepte stützt:

Maria Montessori	„Hilf mir, es selbst zu tun“
Emmi Pikler	„Lass mir Zeit“
Elfriede Hengstenberg	„Körperbewusstsein ist Selbstbewusstsein“
Jesper Juul	„Beziehung statt Erziehung“

Was passiert in einem FenKid® Kurs?

Kernstück des Kurses ist das freie Spiel, bei dem sich dein Kind in einer alters- und entwicklungsgerechten Spiel- und Bewegungsumgebung auf Entdeckungsreise begeben darf. Du schenkst deinem Kind hierbei Aufmerksamkeit, ohne es aktiv zu bespielen. Dein Kind lernt seine Umgebung wertfrei und ohne Zeit- und Leistungsdruck kennen. Es sammelt dabei sensorische und motorische Erfahrungen, es wird sicherer in der Bewegung und stärkt sein Selbstgefühl.

Weitere Kursinhalte sind:

Diskussionen und Fragen

Mir ist es wichtig, euch den Austausch untereinander und auch mit mir als Fachperson zu ermöglichen und aufkommende Fragen zu besprechen und gegebenenfalls in Fachbeiträgen näher zu erörtern.

Fachbeiträge

Ihr erhaltet von mir Einblick in ausgewählte Themengebiete, wie beispielsweise die achtsame Pflege, Auswahl eines altersgerechten Spielzeuges, Bindungsverhalten oder auch die Selbstfürsorge. Die fachlichen Beiträge meinerseits orientieren sich an den in den Kursstunden aufkommenden Fragen.

Lieder, Reime und Krabbelspiele

Lieder geben unserer Kursstunde eine Orientierung, und Kinder lieben die Stimmen der Eltern, egal wie der Ton fließt. Die Stimme gibt Halt und beruhigt. Innige Begegnungen füllen den Bindungstank auf und machen Spaß.



Stille Beobachtung

Eine magische Zeit für dein Kind und dich als Mama/Papa, hier hast du die Möglichkeit deinem Kind deine ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken, seine nächsten Entwicklungsschritte zu erkennen, Feinzeichen deines Kindes kennenzulernen und dabei kann dein Kind "ungestört in sicherer Begleitung" den Raum und die Materialien erkunden.

Das bayerische Staatsinstitut für Frühpädagogik beschreibt FenKid® als bindungsförderndes und auf unterschiedlichen Ebenen präventiv wirksames Konzept.

Ich freue mich, euch und eure Kinder in meinem FenKid®-Kurs Willkommen zu heißen und gemeinsam auf eine wundervolle Entwicklungsreise zu gehen.

Wichtige Informationen zum FenKid® Kurs

Teilnehmeranzahl:

Feste Gruppen mit max. 6 Mamas/ Papas und Kind

Alter der Kinder:

Block I: 4-7 Monate

Block II: 8-12 Monate

Block III: 13-18 Monate

Kosten:

125 Euro für 8x 75 Minuten

Kursort:

BindungsRaum Kempten – Systemische Familienpraxis
Salzstraße 2
87435 Kempten

Kursleiterin, Anmeldung und Information:

Karolin Schweiger

Mail: karo@fenkid-kempton.de

Website: <https://kikudoo.com/fenkid-kempton/courses>

• FenKid® Kurs

im Familienstützpunkt Obergünzburg

FenKid® ist ein Konzept zur Eltern-Kind-Begleitung, das sich an wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert und sich auf bedeutende pädagogische Konzepte stützt:

Maria Montessori	„Hilf mir, es selbst zu tun“
Emmi Pikler	„Lass mir Zeit“
Elfriede Hengstenberg	„Körperbewusstsein ist Selbstbewusstsein“
Jesper Juul	„Beziehung statt Erziehung“

Das bedeutet für Sie, dass wir Ihnen in unseren Kursen ein achtsames und behutsam angeleitetes Zusammensein mit Ihrem Kind ermöglichen.

Was passiert in einem FenKid® Kurs?

In den FenKid®-Kursen treffen wir uns in einem großen, warmen Gruppenraum. Lieder und Bewegungsspiele bieten einen äußeren Rahmen für den Kurs.



Kernstück des Kurses ist das freie Spiel, bei dem Ihre Kinder auf „Entdeckungsreise“ gehen und im Raum alters- und entwicklungsgerechtes Spiel- und Bewegungsmaterial in einer vorbereiteten Umgebung finden.

Das **freie Spiel**, bei dem die Eltern ihrem Kind Achtsamkeit schenken ohne sie aktiv zu bespielen, ist ein zentrales Element und wird von den Eltern als sehr wohltuend empfunden. Es wird ergänzt durch weitere Kurselemente wie:

Fachbeiträge:

Die Kursleiterin informiert über ausgewählte Themen – von der Auswahl des Spielzeugs über die feinfühligkeitsvolle Pflege, das kindliche Schlafbedürfnis, die Spracherziehung bis hin zu Tipps zur Bewegungsförderung beim Kind und der Achtsamkeit der Eltern gegenüber sich selbst.

Lieder, Reime und Krabbelspiele sind Angebote für aktive Zuwendung nach den ersten Monaten besonders für den Genuss zu Hause. Wir singen mit Melodie und Rhythmus, abgestimmt auf die Bedürfnisse der verschiedenen Altersstufen. Kinder lieben die Stimmen der Eltern, egal wie die Töne fließen. Die Stimme gibt Halt und beruhigt. Innige Begegnung nährt die Beziehung; danach können sich Kinder wieder leichter von den erwachsenen Bezugspersonen lösen und ihre Umgebung erforschen.

Diskussionen und Fragen zum Alltag im Leben mit dem Kind runden die Kursstunden ab: Eltern können sich untereinander austauschen und Fragen mit der Kursleitung besprechen.

Achtsamkeitsübungen/ Selbstfürsorge (Zumikos)

FenKid® ist ein Konzept für eine umfassende Entwicklungsförderung. Jedes Kind lernt von sich aus, aus eigenem Antrieb und eigener Kraft. Man muss es nur lassen und ihm eine anregende, altersgemäße Umgebung sowie Sicherheit und Geborgenheit dafür schaffen.

Anstatt das Kind zu belehren, sensibilisieren wir Eltern für diese Aspekte. Dabei gilt: Das Kind wird auf diese Weise nicht nur im Kurs gefördert.

Ganz entscheidend ist, dass die Eltern dem Kind zu Hause ebenfalls eine förderliche Umgebung und Geborgenheit schaffen – die Voraussetzungen für eine gute Entwicklung von Kindern.

Die **FenKid®**-Gruppen, begleitet von einer kompetenten Kursleiterin, haben eine **maximale Größe von 8 Müttern/Vätern mit ihren Kindern im Alter von ab drei Monaten bis drei Jahre** ([FenKid Maxi](#)).

Die Kinder sind nach Altersgruppen eingeteilt, so dass die Kinder in einem Kurs etwa gleichen Alters sind.

Jeder **FenKid-Kurs** umfasst in der Regel **8 Treffen mit einem Treffen pro Woche. Die Treffen dauern jeweils 75 Min.**

Kosten:

110 Euro für 8x 75 Minuten

Kursort:

Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39
87634 Obergünzburg

Kursleiterin, Anmeldung und Information:

Janina Rückl

Mail: jani.rueckl@web.de



- **Fit Dank Baby**

in der Tanzschule Tanzlation in Kempten

Babykurs & Mamafitness in einem.

Sport für die Mama, der auf die Rückbildung aufbaut und eine natürliche Entwicklungsförderung für das Baby. Das Baby ist in die Stunde eingebaut und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Zusätzlich werden die Babys durch altersgerechte Übungen und süße Babytänze gefördert und gefordert.

Den Babys machen die Stunden super viel Spaß und die Mamas genießen zusätzlich zu den positiven Aspekten des Trainings eine schöne Atmosphäre, individuelle Betreuung & Korrektur durch unsere geschulten Trainer (sodass man sich wirklich etwas Gutes tut) und den Austausch mit den anderen Mamas und Babys.

Kosten:

99 Euro für 8 Kurseinheiten

Kursort:

Tanzschule Tanzlation
Sängerstraße 8
87435 Kempten (Allgäu)

Ansprechpartnerin:

Chiara Vöhringer
Tel.: (0831) 2 86 08
Mail: mamaundbaby@tanzlation.de

- **Kangatraining Allgäu**

im Treffpunkt Oberösch in St. Mang und online

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.: (0160) 95547046
Mail: info@kangatraining-allgaeu.de
Website: www.kangatraining-allgaeu.de

• **Kangatraining Kempten und im Ostallgäu**

in Kempten und im Ostallgäu

Kangatraining ist ein Beckenboden schonendes Ganzkörper-Workout für Mamas. Es ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mutter und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir in der Tragehilfe und genießt es, Deine Nähe zu spüren.

Wir kräftigen effektiv alle großen Muskelgruppen, trainieren schonend die tiefliegende Bauchmuskulatur und verbessern mit viel Spaß und motivierender Musik deine Ausdauer.

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. Als Kangatrainerin bin ich darin geschult, deine Bauchmuskulatur auf eine eventuelle Rektusdiastase zu prüfen. Kangatraining ist rektusdiastase-freundlich.

Außerdem ist mir besonders wichtig, dass alle "Kangababys" beim Kangatraining gesund getragen werden. Als **ausgebildete Trageberaterin** gebe ich dir gerne Tipps zu deiner Tragehilfe und zum gesunden Babytragen im Alltag und beim Training.

Kangatraining wurde von Sportökonomen, Frauenärzten und Hebammen entwickelt und ist die ideale Ergänzung für die Zeit während und nach der Rückbildungsgymnastik. Frühestmöglicher Start ist nach der postnatalen gynäkologischen Untersuchung (8-10 Wochen nach der Entbindung), bei Kaiserschnitt frühestens nach 12 Wochen.

Sport tut so gut und stärkt unsere Gesundheit und unser Selbstvertrauen. Gönn dir selbst eine Stunde Spaß und Austausch mit tollen Mamas – und mit deinem Baby! Ich freue mich auf Euch!

Kosten:

65 Euro für 5-Wochen-Kurs inkl. Trageberatung
75 Euro für 6-Wochen-Kurs inkl. Trageberatung
95 Euro für 8-Wochen-Kurs inkl. Trageberatung

Aktuelle Kurse und Kursorte unter:

https://www.kangatraining.info/at_de/instructor/ClaudiaWegmann/booking/1538

Kontakt und Kursleitung:

Claudia Wegmann (Kangatrainerin seit 2016, Trageberaterin, Beckenbodentrainerin, Yogalehrerin)
Tel.: (0177) 4 93 48 81
Mail: claudia.w@kangatraining.de



- **Mama-Baby Yoga**

im Kursraum der Hebammen Nauth/ Mari in Kempten

Nach einer Schwangerschaft und Geburt ist es wichtig, den Körper bei der Rückbildung zu unterstützen, zurück in Balance zu kommen und eine enge Bindung mit dem Baby aufzubauen. In meinen geschlossenen Kursen in kleinen Gruppen üben Mamas mit ihren Babys Yoga zur Rückbildung. Um die Mama-Kind Beziehung zu stärken und auch andere Mütter mit Kindern kennenzulernen, verfolgen diese Yogastunden einen ganzheitlichen Ansatz. Mir ist der Austausch zwischen den Frauen und Kindern ebenso wichtig wie das Rückbildungstraining jeder einzelnen Teilnehmerin. Die Kinder werden in die Übungen integriert, zum Abschluss wird zusammen gesungen und es werden Bewegungsspiele gemacht. Wir lauschen entspannender Musik, bei der die Babys zusammen mit ihren Mamas zur Ruhe kommen können. Mama-Baby Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, die Mutter-Kind-Beziehung gleich von Anfang an zu stärken.

Die Yogastunde beinhaltet beckenbodenstärkende Yogahaltungen, rückbildungsfördernde Yogaflows, stressregulierende Atemtechniken und Entspannungsübungen.

Yoga Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kurse sind für alle frischgebackene Mamas ab 6-8 Wochen nach der Geburt geeignet. Es dürfen Kinder bis zum Krabbelalter mitgebracht werden.

Kosten:

149 Euro für 8x 60 Minuten (inklusive Übungsvideos, um zu Hause „nachüben“ zu können)

Kursort:

Kursraum der Hebammen Nauth/ Mari
Bahnhofstraße 8
87435 Kempten

Nähere Informationen zu den aktuellen Kursen findest du auf meiner Website:

<https://piaflake.com/yoga-zur-rueckbildung-kempten/>

Kontakt:

Pia Flake, Yogalehrerin & Beckenbodentrainerin

Mail: hello@piaflake.com

- **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 musik-pädagogischer 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! Insbesondere 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 Kinder von 8 Monaten bis 3 Jahren angeboten, 30 Minuten wöchentlich am Vormittag (mit einem Elternteil), nur während der Schulzeit.

Fortlaufend können in sich abgeschlossene Kurseinheiten besucht werden (Dauer etwa 12 Wochen), welche im September, Januar und April beginnen.

Ansprechpartnerin:

Friederike Schütz

Religionspädagogin, Lehrerin für Musikalische Früherziehung

Tel.: (0831) 1 07 36

Mail: famschuetz@gmx.de

Ansprechpartnerin:

Astrid Wolfram-Breith

Grundschullehrerin mit Schwerpunkt Musik

Tel.: (0174) 9 79 60 36

Mail: astridwolframbreith@icloud.com

Website: 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

Mail: verwaltung@musikschule-kempten.de

Website: www.musikschule-kempten.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 angebotene 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
Bahnhofstraße 14
87435 Kempten

Kursort:

Künstlerhaus
Beethovenstraße 2
87435 Kempten

Ansprechpartnerin:

Birgit Seybold
(0831) 54 09 10 50

Mail: birgit-seybold@gmx.de

Website: www.musikwerkstattfuerkinder.info

- **Musikalische Familienkurse – Baby und Kleinkind**

Bindungstöne – Musik, die Bindung schafft

im BindungsRaum Kempten – Systemische Familienpraxis

Kinder im ersten Lebensjahr binden sich über ihre Sinne. Sie wollen Mama oder ihre Bindungs- und Bezugsperson riechen, sie sehen, fühlen, schmecken, tasten und sie HÖREN. Bindungstöne will das Band zwischen Eltern und Kindern durch Musik stärken und die Selbstwirksamkeit, Geborgenheit und vor allem Freude spüren lassen.

„Trage stets Musik im Herzen, dann findest du im Leben immer den richtigen Ton“

Musik schafft es, Rituale einzuleiten, sie zu festigen und zu etablieren. In konfliktreichen Familien- und Alltagssituationen schafft sie es sogar zu entschleunigen, zu begleiten und zu trösten. Oftmals fehlt uns jedoch genau in diesem konfliktreichen und schnelllebigen Alltag die



Inspiration und der Lieder- und Spieleschatz für die jeweilige Situation und man gerät in Bindungs- und beziehungs-schädigende Muster.

Die Jacke ist trotz Tränen schnell angezogen, die Zähne trotz der Übermüdung geputzt und die Windel eben einfach schnell gewechselt. Wie kann ich mein Kind zugewandt durch Musik in Konfliktsituationen begleiten, ohne aufgesetzt und unnatürlich zu wirken? Welche Bindungsebenen kann ich durch Musik und Spiel positiv stärken? Welche Sprache spricht die Musik in unserem Familienleben?

Ich arbeite nach dem Bindungstöne Konzept von *THEKLA* mit Grundlagen der Elementaren Musikpädagogik und dem Verständnis für die aktuellen Ergebnisse u.a. aus der Entwicklungs-Kleinkind,- Bindungs- und Hirnforschung.

Kursangebote und Kosten:

Musikbabys: 0 - 1,5 Jahre
62 Euro für 4x 60 Minuten

Musikzwerge: 1,5 - 3 Jahre
125 Euro für 8x 60 Minuten

Veranstaltungsort:

BindungsRaum Kempten – Systemische Familienpraxis
Salzstraße 2
87435 Kempten

Informationen und Anmeldung:

Sarah Bachmann
Tel.: (0163) 4 81 34 88
Mail: www.go-bachmann.de

• **Musikalische Eltern-Kind-Kurse**

der KlangKunstWerkstatt in Durach

Spielerisch Musik lernen ist unser großes Anliegen. In den jeweiligen Kursen singen die Eltern mit ihren Kindern im Kreis. Es wird viel Wert auf altersgerechte Auswahl der Musik, Rhythmik und Reime gelegt.

Die Kurse finden wöchentlich statt und sind für Kinder im Alter von 8 Monaten bis zu 4 Jahren. An einer Gruppe können bis zu 8 Eltern-Kind-Paare teilnehmen.

Kosten:

80 Euro für 10x 30 Minuten

Kursort:

KlangKunstWerkstatt
Füssener Straße 16
87471 Durach

Anmeldung:

KlangKunstWerkstatt
Tel.: (0831) 69 72 89 87
Mail: klangkunstwerkstatt@gmx.de



• **Musikalisch rhythmische Früherziehung „MUKEFUG“**

Musikalische Eltern-Kind-Gruppe in Wildpoldsried

Jedes Kind ist offen für Musik, Rhythmus und Tanz.

Es spielt mit der Stimme, liebt die Beweglichkeit seines Körpers und freut sich, wenn es was in die Hand bekommt, was klingt oder rasselt. Es lernt Reime und Lieder, Rhythmen und Melodien, welche das Kind übernimmt und manchmal auch abwandelt.

Diese Anlage, die jedes Kind besitzt, soll in der musikalisch rhythmischen Früherziehung entwickelt und systematisch gefördert werden. Die Beschäftigung mit Musik, Rhythmus und Tanz regt auf vielseitige und nachhaltige Weise sowohl künstlerische Interessen als auch andere wichtige Fähigkeiten an.

Das erwartet euch in meinem Kurs:

- Erste Kontakte mit gleichaltrigen Kindern knüpfen (Vom ICH zum DU zum WIR)
- Erfahrungen sammeln mit verschiedenen Instrumenten, Klängen, Formen, Farben
- Das Lernen von einfachen Fingerspielen, Knieritern, Liedern, Rhythmen

Die Kurse finden wöchentlich statt und sind für Kinder im Alter von 1 Jahr bis ca. 3 Jahren. An einer Gruppe können ca. 7 Kinder mit ihrer Begleitperson teilnehmen.

Kosten:

60 Euro für 6x 45 Minuten

Kursort:

Marktoberdorfer Straße 21
87499 Wildpoldsried

Ansprechpartnerin:

Denise Kuisle
(08304) 9 29 67 47
Mail: denise.kuisle@web.de

• **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>

Kosten:

115 Euro für 7x 90 Minuten

Kursort:

Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39
87634 Obergünzburg
(0152) 56 79 02 28



Mail: familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de

Website: www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg

Facebook: www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg

Instagram: www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg

Kursleitung und Anmeldung:

Martina Fischer (Erzieherin, Elternbegleiterin, Familienorientierter Babyschlafcoach)

Tel.: (08372) 97 29 28

Mail: fischermar-tina@gmx.de

Facebook: <https://www.facebook.com/PEKiPimOstAllgaeu>

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

• **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 Erweiterung nach dem Rückbildungskurs, etwa 4 Monate nach der Geburt oder auch, wenn die Geburt schon länger zurückliegt. Denn nach dem Rückbildungskurs ist die Rückbildung noch nicht abgeschlossen. 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 Dein 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 Deinem Baby etwas vorzusingen? Zwischendurch bauen wir kleine Massagen für Dein Baby ein. Die Bindung zwischen Mama und Baby wird ganz liebevoll gefestigt.

In diesem Kurs werde ich Dir außerdem wertvolles physiotherapeutisches Handling näherbringen, wie Du Dein Baby hochnehmen und aus- und anziehen kannst, sowie eine Variation aus Tragetechniken zeigen, um die frühkindliche Entwicklung bestmöglich zu unterstützen.

Kursbeginn ist nach dem Rückbildungskurs, ca. 4 Monate nach der Geburt. Natürlich kannst Du auch später in den Kurs einsteigen, der Körper braucht für die Rückbildung nach der Geburt ca. 1 Jahr.

Die Kurse finden in 8 Einheiten statt.

Kosten:

115 Euro für 8x 60 Minuten

Dieser Kurs kann von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden! Eine Anwesenheit von mindestens 80% ist hierfür erforderlich!

Kursort:

Praxis Therapy4U

Prälat-Götz-Straße 3

87439 Kempten

Dachgeschoss, 3. Stock

Information und Anmeldung:

Michaela Zoller, Physiotherapeutin, Pilatetrainerin, Beckenbodentherapeutin

Mail: rueckenfitmk@gmail.com



Website: <https://kikudoo.com/pilates-praevention>

- **Rückbildung mit Baby**

in der Tanzschule Tanzlation in Kempten

Nach einer Geburt braucht der Körper eine lange Zeit, um sich zu regenerieren. Nach dem Wochenbett bis ca. 8 Wochen nach der Geburt beginnt die Zeit der Rückbildung. Noch viele Wochen und Monate postpartum werden die Gelenke instabil, die Muskulatur gedehnt, die Atmung und die Organe verändert sein. Der Beckenboden wurde während der Schwangerschaft stark beansprucht (auch vor einem Kaiserschnitt!) und die Mamas haben eine Rektusdiastase (Spalt zwischen den Bauchmuskeln). Unser Rückbildungskurs ist die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität! Die Mamas lernen, die Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Sie verbessern ihre Atmung und ihre Haltung. Und das Beste daran: Die Mamas brauchen keinen Babysitter zu organisieren oder Stress mit den Gedanken an ihr Baby zu haben. Denn das Baby ist mit dabei und bekommt in jeder Kursstunde zusätzlich eine Babymassage oder ein Strampelspiel. Bei einigen Übungen werden die Babys einbezogen und sie bekommen Tipps und Tricks für den Umgang mit ihrem Baby. Die Babymassage, welche wir in unseren Rückbildungskursen mit einbauen, stärkt die Bindung zwischen der Mama und dem Baby, da die intensive Berührung dabei hilft, die Beziehung aufzubauen und zu fördern. Wie beim Bonding wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, welches das Liebeshormon, aber auch das Stillhormon ist. Die Massage entspannt und kann Schmerzen und Beschwerden lindern, da die Durchblutung angeregt wird. Eine bessere Durchblutung der Organe fördert auch die Selbstheilungskräfte. So kann das Massieren auch zu einer Erleichterung bei Bauchschmerzen und Zahnen beitragen.

Die liebevollen Berührungen helfen dem Baby auch beim Aufbau eines positiven Körpergefühls. Babys können ihre eigenen Körpergrenzen oft noch nicht so gut von denen der Mama differenzieren. Durch die Massage erleben sie sich als eigenständige Person wahrgenommen, was sehr zur Entwicklung und Stabilisierung ihres Selbstwertgefühls beiträgt.

Kosten:

109 Euro für 10x 60 Minuten

Kursort:

Tanzschule Tanzlation
Sängerstraße 8
87435 Kempten (Allgäu)

Ansprechpartnerin:

Chiara Vöhringer
Tel.: (0831) 2 86 08
Mail: mamaundbaby@tanzlation.de

- **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 8x 75 Minuten bzw. bei einem späteren Einstieg 12 Euro pro Kurseinheit.

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

Mail: anita@yogazeit.biz & aniandric@gmx.de

Website: www.yogazeit.biz

• **RückbildungINDOOR-Kurs mit Baby von LAUFMAMALAUf**

im Kursraum der Hebammen Nauth/ Mari in Kempten

Während Du bewusste Zeit mit Deinem Baby verbringst, lernst Du in meinem Rückbildungskurs, Deinen Beckenboden wiederzufinden, zu spüren, anzusteuern und zu entspannen.

Das ist nötig, damit Du Deinem Schoßraum gezielt Zeit schenkst, um sich zurückzubilden und nach der Schwangerschaft und Geburt wieder Deine Mitte zu finden. Außerdem ermöglicht es Dir einen sanften Wiedereinstieg in Dein Lieblingstrainingsprogramm.



Ich gebe dir Tipps, wie Du Beckenboden-Training richtig und effektiv unter Einbeziehung Deines Babys ausüben kannst; entweder in Deiner normalen Alltagsroutine oder als eine kleine Trainingseinheit in Deiner Woche.

Dein Baby wird in unsere Übungen eingebunden: Wir singen gemeinsam, machen kleine Bewegungsübungen mit ihm, und in einer Kursstunde liegt der Fokus ganz auf Babymassage. Es ist wichtig zu lernen, wie Dein Baby Teil von Deiner geübten Körpergesundheit sein kann, da in Eurem neuen Leben viel Nähe zusammen angesagt ist.

Mit diesem Üben und Wissen kannst Du Dein Beckenboden-Training mit Leichtigkeit über Monate selbst weiterführen, während Du mit Deinem Baby interagierst.

Kosten:

124 Euro für 8x 60 Minuten

Kursort:

Kursraum der Hebammen Nauth/ Mari
Bahnhofstraße 8
87435 Kempten

Kursleitung:

Clare Arnold (B.A. Psychologie und Sport Entwicklung, prä- und postpartale Group Fitness Trainerin, Zertifizierte Personal Trainerin B-Lizenz)

Tel.: (0156) 78 82 35 05

Mail: Clare-Allgaeu@laufmamalauf.de

Website: <https://laufmamalauf.de/gebiet/sport-in-und-nach-der-schwangerschaft-im-allgaeu/>

Instagram: https://www.instagram.com/clare_laufmamalauf_allgaeu/

- **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.

Schwerpunkte: Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens, Stärkung der Körpermitte, Rückbildungsübungen, Übungen für den Rücken und Nacken-/ Schulterbereich. Atemübungen. Eingehen auf individuelle Beschwerden. Hinweise zu Haltung und Bewegung. Tipps für den Alltag mit Baby.

Spezielle Übungen mit dem Kind, dem Entwicklungsstand gepasst. Fördert Gleichgewichtssinn, Koordination, Motorik sowie Verdauungssystem des Kindes. Eine abschließende Massage lässt dein Baby richtig entspannen.

Quality Time mit deinem Kind. Austausch mit anderen Mamis.



Der Kurs läuft das ganze Jahr durch, somit kann er jederzeit passend zur Situation der jungen Mutter und ihres Kindes begonnen werden.

Kosten:

Eine Kurseinheit dauert 75 Minuten.
5er-Karte für 80 Euro, 10er-Karte für 150 Euro

Kursort:

Yoga-Studio
Falkenstraße 9a
87527 Sonthofen

Kursleitung und Anmeldung:

Sabine Merdian (zertifizierte Yogalehrerin und Körpertherapeutin mit eigener Praxis)
Tel.: (0151) 46 77 83 51 oder (08321) 67 65 66
Mail: info@rolfing-yoga-allgaeu.de
Website: www.rolfing-yoga-allgaeu.de

• **Schlaf, Kindlein, schlaf...! – ONLINE-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:

30 Euro (Paare können zu zweit zu einem Preis teilnehmen) für ca. 3 Stunden Workshop

Kursort:

Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39
87634 Obergünzburg
(0152) 56 79 02 28
Mail: familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
Website: www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
Facebook: www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
Instagram: www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg

Kursleitung und Anmeldung:

Martina Fischer (Erzieherin, Elternbegleiterin, Familienorientierter Babyschlafcoach)
Tel.: (08372) 97 29 28
Mail: fischermar-tina@gmx.de
Facebook: <https://www.facebook.com/BabymassageimOstAllgaeuMartinaFischer>



Facebook: <https://www.facebook.com/PEKiPimOstAllgaeu>

• **Spiel- und Bewegungsraum – Eltern-Kind-Begegnung**

in der Hebammenpraxis Erdenlicht in Kempten

SpielRaumgruppen für Kinder im Alter von 2 Monaten bis 3 Jahren (in altershomogenen Gruppen)

Inspiziert durch den pädagogischen Ansatz von Emmi Pikler, Jesper Juul u.v.a.

In meiner Gruppe haben die Kinder die Möglichkeit, sich auf dem Boden frei zu bewegen. In der Sicherheit der Anwesenheit der Eltern, in Begleitung der Gruppenleiterin und in einer, mit dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechend anregendem Spiel- und Bewegungsmaterial gestalteten, Umgebung hat das Kind die Freiheit, sich in die Erfahrung seiner eigenen Beweglichkeit und auf seine Interessen einzulassen:

Ausgehend von der natürlichen Rückenlage, im eigenen Rhythmus selbständig in die Seitenlage, Bauchlage, ins Robben, Krabbeln, Sitzen, sich Aufrichten und Gehen finden. Dabei mit den unendlichen Nuancen eines sicheren Gleichgewichts in den Übergängen experimentieren. Die Basis für ein eigenes inneres Wohlbefinden entdecken. Die Umgebung erkunden, ein Miteinander in der Gruppe erleben, gemeinsam wachsen.

SpielRaum:

- Geschützter Raum für das Kind und seine Eltern
- Ort, von dem gesunde Impulse ausgehen
- Raum für die Entfaltung der Kinder
- Unterstützt Eigenaktivität und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit
- Beziehung wächst im achtsamen und echten Miteinander, Lernort für Kinder und Erwachsene
- Kontakte und Verbindungen

Maximal 7 Kinder pro Gruppe.

Kosten:

120–140 Euro (je nach eigenem Ermessen) für 8x 70 Minuten (Einführungsgruppe)

Kursort:

Hebammenpraxis Erdenlicht
Bahnhofstraße 14
87435 Kempten

Ansprechpartnerin:

Ermelinde Zettler (Baby- und SpielRaumleiterin, Tagesmutter)

Tel.: (0151) 40 16 28 05 oder (08378) 92 37 33

Mail: ermelinde-zettler@web.de

• **Spielzeit im Kleinkind-Kurs - Eltern-Kind-Kurs von 1 - 3 Jahren**

im BindungsRaum Kempten – Systemische Familienpraxis

Die Zeit der Baby-Kurse ist vorbei...

Unser ganzheitlicher Eltern-Kind-Kurs findet in gemütlicher Atmosphäre statt. 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 näherkommen können.

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

Bei uns 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:

149 Euro für 8x 60 Minuten (inkl. Bastelmaterial)

Veranstaltungsort:

BindungsRaum – Systemische Familienpraxis
Salzstraße 2
87435 Kempten

Ansprechpartnerin:

Melanie Probst (ausgebildete Familien- und Paarberaterin, Pädagogin sowie erfahrene Kursleiterin)

Tel.: (08372) 9 23 86 93

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

Website: www.bindungsraum-kempten.de

• **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 und weitere Informationen:

www.tragemuetlich.de

Ansprechpartnerin:

Nadine Wollny

Tel.: (0162) 7 94 06 19



Mail: nadine@tragemuetlich.de

Website: www.tragemuetlich.de

• **Trageberatung**

im BindungsRaum Kempten – Systemische Familienpraxis oder bei Ihnen zu Hause

Trageberatung (kann bereits in der Schwangerschaft gebucht werden):

Individuelle, herstellerunabhängige Trageberatung bei den Eltern zu Hause oder im BindungsRaum Kempten.

Kosten:

90 Euro (inkl. MwSt.) pro Stunde

Die Abrechnung erfolgt viertelstündlich (die erste Stunde wird voll berechnet). Zzgl. Fahrtkosten (50 ct/ km; Hin- und Rückfahrt ab dem BindungsRaum), falls die Beratung bei Ihnen zu Hause stattfindet.

Kurzberatung („Schau-mal-kurz-drüber-Check“) per Telefon/ E-Mail/ WhatsApp ist selbstverständlich kostenfrei.

Veranstaltungsort:

BindungsRaum – Systemische Familienpraxis

Salzstraße 2

87435 Kempten

oder bei Ihnen zu Hause.

Ansprechpartnerin:

Melanie Probst (ausgebildete Familien- und Paarberaterin, Pädagogin sowie erfahrene Kursleiterin)

Tel.: (08372) 9 23 86 93

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

Website: www.bindungsraum-kempten.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 unseren schönen geschützten Yogaraum, und die Mütter können entspannt üben.

Komplettes Yoga-Equipment ist vorhanden, bitte nur ein großes Tuch mitbringen!

Nähere Informationen finden Sie hier:

<https://kamala-yoga.eu/yoga-kurse/yoga-baby-and-me>

Kosten:

99 Euro für 8x 60 Minuten (Zuschuss von den gesetzlichen Krankenkassen möglich!)

Kursort:

Kamala Yoga Studio • Yoga Vidya Kempten
St. Mang Platz 17
87435 Kempten

Kursleitung und Anmeldung:

Katalin Lubina (Yogalehrerin, Meditationskursleiterin und Inhaberin Kamala Yoga Studio • Yoga Vidya Kempten)
Tel.: (0831) 57 31 12 77
Mail: info@kamala-yoga.eu
Website: www.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 in die Kurs-Liste aufgenommen werden kann.

