



Wann?/Wo?	Thema	Gebühr	Referent/in
ab 08.01.20 oder ab 19.02.20 oder ab 22.04.20 oder ab 17.06.20 10 ³⁰ -11 ³⁰ jeweils 6 Termine, Geburtshaus Horb	Pilates Pilates verbindet auf sanfte aber effektive Weise das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Durch die bewusste Einbeziehung der Atmung wird gezielt die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Beckenboden aktiviert und gekräftigt.	€ 60,-	Jessica Brett Pilates Matwork Train.
ab 14.01.20 oder ab 24.03.20 09 ³⁰ -10 ⁴⁵ jeweils 8 Termine, Geburtshaus Horb	THEKLA – Weg mit dem Förderquatsch. Her mit dem Farbenmatsch! THEKLA ist ein liebevoll entwickeltes bindungsorientiertes Kurskonzept für Eltern mit Kindern zwischen dem 10. und 24. Lebensmonat. Im Mittelpunkt steht die Interaktion. Gemeinsam singen, tanzen, experimentieren und schaukeln – gemeinsam eine schöne Zeit verbringen.	€ 95,-	Bianca Katz Sozialpädagogin THEKLA-Kursleiterin
ab 14.01.20 oder ab 17.03.20 oder ab 09.06.20 oder ab 21.07.20 14 ³⁰ -15 ³⁰ jeweils 6 Termine, Geburtshaus Horb	Babymassage in Dießen weil Babys ein besonderes Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe haben. Das optimale Alter liegt zwischen 2 und 6 Monaten.	€ 65,-	Hebammen des Geburtshauses Horb
ab 16.01.20 oder ab 05.03.20 oder ab 07.05.20 19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ jeweils 6 Termine, Geburtshaus Horb	Babybauch Tanz Mit viel Freude und Spaß wird durch Tanzen dein Beckenboden auf die Geburt vorbereitet. Durch Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen für Beine, Po und Rücken unterstützt Babybauch Tanz die Haltung des sich verändernden Frauenkörpers.	€ 60,-	Kamile Cavdar Bauchtänzerin
22.01.20 14 ³⁰ -15 ³⁰ Geburtshaus Horb	Wickel & Auflagen bei Erkältung, Husten, Schnupfen Brustwickel - Kartoffelwickel - Zwiebelsäckchen mit Utensilien aus dem Haushalt. Schnelle und effektive Wickel für das kranke Kind.	€ 23,-	Hebammen des Geburtshauses Horb
05.02.20 15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰ Geburtshaus Horb	Handgriffe der Hebamme Leopold & Co: Wie und warum werden diese Handgriffe angewandt?	€ 20,-	Dorothea Fritz Hebamme
06.03.20 14 ⁰⁰ -15 ³⁰ Geburtshaus Horb	Erfolgreich stillen Grundlagen für die Ernährung des Neugeborenen. Welche Einflüsse fördern das Stillen? Zu viel, zu wenig Milch – was tun? Typische Anfangsschwierigkeiten, Hilfen und Tipps. Vorbereitung in der Schwangerschaft.	€ 20,-	Dorothea Fritz Hebamme
10.03.20 18 ⁰⁰ -19 ¹⁵ Geburtshaus Horb	Vater werden Gesprächsabend mit der Hebamme. Themen wie Veränderung der Frau und als Paar, sowie Bedürfnisse werden besprochen. Wie und womit kann der frischgebackene Vater seine Frau unterstützen?	€ 20,-	Judith Kinzel Hebamme
26.03.20 oder 18.06.20 18 ³⁰ -21 ³⁰ Geburtshaus Horb	Notfall ABC In nur 3 Stunden lernen Sie ein universell einsetzbares Konzept, um einen lebensbedrohlichen Zustand bei Ihrem Kind schnell einschätzen und richtig handeln zu können.	€ 45,-	gentlemedic Freudenstadt Online-Anmeldung: notfall-abc.de
01.04.20 19 ³⁰ -21 ⁰⁰ Geburtshaus Horb	Zahnpflege und Zahngesundheit Informationen rund um die Zahnpflege der ersten Zähnen.	gratis	Dr. Sigrid Bäßler Gesundheitsamt FDS

Wann?/Wo?	Thema	Gebühr	Referent/in
4 Termine samstags: 04.04. + 25.04. + 09.05. + 16.05.2020 DLRG OG Hallenbad Altheim	Babyschwimmen/Kleinkinderschwimmen Wassergewöhnung für Säuglinge und Kleinkinder – Spiel und Spaß im Wasser. Vielfältige Anregungen für Bewegung, Sinne und Wahrnehmung. Intensiver Körperkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Bei einer Wassertemperatur von 31 Grad Celsius. Anmeldeschluss: 21.03.2020	€ 28,-	DLRG OG Altheim Online-Anmeldung: horb-altheim.dlrp.de/ unsere-kurse/baby- schwimmen
07.04.20 18 ³⁰ -20 ⁰⁰ Geburtshaus Horb	Entspannt durch Kinderwunschzeit, Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung, Geburt und Wochenbett. Geburtsvorbereitung mit Hypnose stärkt nicht nur die Mutter sondern auch die innere Verbindung zum Kind. Erfahren Sie, was hier mit Hypnose möglich ist, und wie diese besondere Zeit durch hypnotherapeutische Begleitung selbstbestimmt gestaltet werden kann. Wissenswertes und Spannendes aus dem Bereich der pränatalen Psychologie und Forschung.	€ 25,-	Nadine Reiband Dipl.-Psychologin
21.04.20 19 ³⁰ -21 ⁰⁰ Geburtshaus Horb	Beikosteinführung Wann isst Ihr Kind den ersten Brei? Mit welchem Brei wird begonnen? Wie und wann isst Ihr Kind am Familientisch mit?	gratis	Kerstin Schweizer Beki-Fachfrau
05.05.20 15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰ Geburtshaus Horb	Muttermilch ... was macht sie so kostbar?	€ 20,-	Dorothea Fritz Hebamme
11.05.20 16 ⁰⁰ -17 ⁰⁰ Geburtshaus Horb	Ernährung in der Schwangerschaft worauf sollte die Schwangere unbedingt achten, worauf sollte sie verzichten – und warum?	€ 20,-	Dorothea Fritz Hebamme
18.05.+25.05.20 17 ³⁰ -19 ⁰⁰ 2 Termine, Geburtshaus Horb	Säuglingspflege „Leben mit dem Neugeborenen in den ersten Monaten“ Themen: Babyausstattung, Wickelmethoden, Baden, Pflegen, Handling, Stillen, Lagerung, Tragehilfen, Bindung, Sinnespflege und vieles mehr.	€ 40,- pro Person € 60,- für Paare	Hebammen des Geburtshauses Horb
26.05.20 14 ⁰⁰ -15 ³⁰ Geburtshaus Horb	Schlaf Kindlein schlaf Kinder schlafen anders als erwartet. Zum Verständnis von Schlafrythmen und Schlafphasen. Einschlafhilfen und praktische Tipps. Zur Vorbereitung auf die Babyzeit ist dieses Seminar besonders für Schwangere geeignet.	€ 20,-	Dorothea Fritz Hebamme
20.06.20 von 10-12 ⁰⁰ Geburtshaus Horb	ERDBEERCAFÉ		Hebammen des Geburtshauses Horb mittelpunkt Horb e.V.
Termine nach Absprache mit Frau Krollpfeiffer Isenburgring 29, Horb-Isenburger Höfe	Bellypainting – ein Körpergefühl der besonderen Art für Mutter und Kind mit außergewöhnlichen Fotos als Erinnerung.	nach Aufwand	Birgit Krollpfeiffer (Info: 07451-625633)
Termine nach Absprache mit Frau Rupp Die Beratung findet bei Ihnen zuhause statt	Trageberatung Das Tragen ist die beste und schönste Möglichkeit seinem Baby Liebe und Geborgenheit zu geben und selbst die Hände frei zu haben. Trageberatung für Anfänger im Tragetuch und/oder Tragehilfe; Optimierung und Beratung bei vorhandenen Tragehilfen. Dauer: ca. 1,5 Std.	€ 45,-	Linda Rupp 0176-62097445 (gerne auch per WhatsApp)
dienstags, 09 ³⁰ -11 ¹⁵ Familienzentrum Horb, Mühlgässle 10	Café Kunterbunt – Elterntreff mit Babys und Kleinkindern zum Austausch und gemeinsamen Frühstück. AUCH für Schwangere und andere Interessierte ... (In den Schulferien Tagespresse beachten!)	kleine Spende erbeten	Familienzentrum Horb info@familienzentrum-horb.de

Anmeldung bis spätestens 4 Werktage vor Veranstaltungsstart über Frau Kreidler
Tel: 07482-929770, Fax: 07482-9297909 oder anmeldung@mittelpunkt-horb.de

Bitte achten Sie auf die verschiedenen Veranstaltungsorte. Sofern nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen im **Geburtshaus Horb, Hohendießen 14, 72160 Horb-Dießen** statt.



Die Familie im mittelpunkt: Wir sind ein Elternverein, der Familien während der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Zeit danach durch vielfältige Angebote unterstützt, über die tolle und wichtige Arbeit der Hebammen aufklärt und über die außerklinische Geburt informiert.

Verstärkung gesucht: Ob Mama, Papa, Oma, Opa – wir freuen uns über neue Mitglieder zur Bereicherung des Teams und der Gestaltung unserer Vereinsarbeit. Jetzt Mitglied werden: **mitmachen@mittelpunkt-horb.de**