

VORTRÄGE & MEHR

- Homöopathie für Kinder
- Sprachentwicklung U3
- Zähne und Co.
- Ins Leben getragen - wie trage ich mein Baby richtig?!
- Wenn Paare Eltern werden
- Schüssler Salze für alle
- Geschwister Workshop
- Workshop: Lernen durch Bewegung
- und vieles mehr

Mach jemand glücklich,
schenk ihm einen ...



Unser Programm zum Thema
„Kurse für die ganze Familie“
finden Sie auf unserer Homepage
www.arche-noah-opf.de
und im Flyer "Kurse für die ganze Familie".



Eine Nachsorgehebamme finden Sie auf unserer
Homepage unter Partner: „Chamer Hebammen“.

Besuchen Sie uns unter:
Arche Noah Frauen- und Elternzentrum



Fotos copyright by:Arche Noah FEZ - weissraummedia.de - Fotolia.com: Innenteil © katrinaelena | Andrey Bandurenko

Arche Noah
Frauen- und Elternzentrum
in Furth im Wald, Bad Kötzting & Cham

Rund um die
Geburt



Anmeldung und Infos:

www.arche-noah-opf.de

Arche Noah - Frauen- und Elternzentrum GmbH

Dr.-Adam-Voll-Straße 1
93437 Furth im Wald
☎ 09973 805367

eMail: info@arche-noah-fiw.de

Zeltendorfer Weg 30
93444 Bad Kötzting
☎ 09941 4014490

eMail: info@arche-noah-bk.de

Anmeldungen Cham:

☎ 09973 805367

Arche Noah - |104|2019 Geburt-Baby-Kursflyer

Bürozeiten:

Mo-Fr: 09:00 - 12:00 Uhr

GEBURTSVORBEREITUNG* - 7 Einheiten

- 🕒 Furth im Wald Mo 09:00 - 11:00 + Di 17:00 - 19:00 Uhr
- 🕒 Bad Kötzing Fr 09:00 - 11:00 Uhr
- 🕒 Cham Fr 17:00 - 19:00 Uhr

Liebe werdende Mütter, nehmen Sie sich bewusst Zeit, sich auf das einzigartige Erlebnis „Geburt“ vorzubereiten. Durch Aufklärung rund um die Geburt, bewusstes Atmen, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen soll diese vorgeburtliche Zeit im GV-Kurs eine ganz besondere in Ihrer SS werden.

Wegen der großen Nachfrage, bitte so bald wie möglich anmelden.

Kursleitung: Rita Haslsteiner - Cham & Bad Kötzing
Petra Schamberger - Furth im Wald

BABYMASSAGE - 7 Vormittage (vor BEBO - Fit)

- 🕒 Furth im Wald Mi 09:00 - 09:45 Uhr
- 🕒 Bad Kötzing Di 09:00 - 09:45 + 10:10 - 10:55 Uhr
- 🕒 Cham Di 09:00 - 09:45 Uhr

Lerne Dein Kind zu verwöhnen und fördere gleichzeitig seine Beweglichkeit. Neben der Vermittlung einfacher aber sehr wirkungsvoller Massagegriffe werden zusätzlich Themen wie Musik, Blähungen, Einschlafprobleme, Farben und Düfte besprochen.

Kursleitung: Marion Pscheidt - Furth im Wald
Gabi Winter - Bad Kötzing
Anja Klier - Cham

BEBO - FIT® (Stärkung der Beckenbodenmuskulatur)

- 🕒 Furth im Wald Mi 08:30 - 9:55 + 10:10 - 11:35 Uhr
- 🕒 Bad Kötzing Di 08:30 - 9:55 + 10:10 - 11:35 Uhr
- 🕒 Cham Di 10:10 - 11:35 Uhr

Gerade für junge Mütter nach der Geburt, aber auch für Frauen jeden Alters ist eine starke Beckenbodenmuskulatur unerlässlich, um Inkontinenz und einer Senkungsproblematik vorzubeugen.

•Dieser Kurs ist in Furth im Wald wahlweise mit Kinderbetreuung buchbar und zusätzlich kombinierbar mit Babymassage.

Kursleitung: Elisabeth Bergmann - Furth i. W. & Bad Kötzing
Cathleen Glöckner-Künzel - Cham

BABYBETREUUNG (während BEBO - Fit)

- 🕒 Furth im Wald Mi 10:10 - 11:35 Uhr

MAMA FIT - BABY MIT (nach BEBO - Fit)

- 🕒 Furth im Wald Do 09:10 - 10:10 Uhr
- 🕒 Bad Kötzing Mo 09:00 - 10:00 + 10:15 - 11:15 Uhr
+ Di 14:30 - 15:30 + 15:45 - 16:45 Uhr
- 🕒 Cham Fr 10:10 - 11:10 Uhr

Ideal nach der Rückbildung bieten wir hier einen Sportkurs an, der direkt auf junge Mütter und ihre Problemzonen zugeschnitten ist, incl. vieler Tipps, wie im „Wageralltag“ nebenbei was für die Figur getan werden kann. Ihr Baby kann auf einer extra Spielfläche mit anderen Babys Spaß haben.

Kursleitung: Lena Schwägerl - Furth im Wald
Katharina Schindlatz - Bad Kötzing
Nicole Baumgartner - Cham

ACHTSAME SÄUGLINGSPFLEGEKURS - 2 Abende

- 🕒 Furth im Wald Sa 16:00 - 18:00 Uhr
- 🕒 Bad Kötzing Sa 16:00 - 18:00 Uhr
- 🕒 Cham Sa 16:00 - 18:00 Uhr

Ein Rundpaket für werdende Eltern und alle die den Umgang mit Säuglingen sicher erlernen möchten, damit sie sich gestärkt und sicher Ihrer wundervollen neuen Aufgabe widmen können.

Kursleitung: Anja Klier



AQUAKURSE

- **Babyschwimmen - Anfänger** (4 - 10 Monate)
- **Babyschw. Fortgeschrittene** (6 - 18 Monate)
- 7 Vormittage -

🕒 Bad Kötzing, Aqacur, vormittags - Termine s. Homepage
Kursleitung durch ausgebildete Babyschwimmtrainerinnen



AQUAFITNESS SCHWANGERE - 7 Vormittage - Rehasentrum Uschi Martin -

🕒 Furth im Wald Freitag - Termine s. Homepage
Frauen, die in der Schwangerschaft schwimmen, leiden weniger unter schwangerschaftstypischen Beschwerden. Auch dem Baby gefällt das schwerelose Bewegen der Mutter. Dies hat einen positiven Einfluß auf das Kind.
Kursleitung: Alexandra Ebert

Die Starttermine und viele weitere Angebote für die ganze Familie unter: www.arche-noah-opf.de

Alle Kurse für und mit Kinder - förderfähig durch das Bildungspaket! Infos unter: www.bildungspaket.bmas.de

* krankenkassenzusuchsfähige Kurse