

Kurse und Termine

Arche Noah Frauen- und Elternzentrum

für Homepage oder zur Weitergabe

www.arche-noah-opf.de

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung für Frauen - Tagesseminar

Das Tagesseminar "Geburt in Freude" möchte Sie auf körperliche Ebene so stärken, dass Sie voller Vertrauen in Ihrem Körper in die Geburt gehen können. Im Seminar bekommen Sie Werkzeuge aus dem Mentaltraining und dem FlowBirthing an die Hand, damit Sie der Geburt Ihres Kindes positiv entgegenblicken und Ihre innere Entspannung fördern können.

Samstag, **06.08.2022** von 10 bis 17 Uhr

Kursleitung: Katrin Früchtl, FlowBirthing Mentorin

Kosten: 109,00 € In der Kursgebühr sind ein Arbeitsbuch, sowie Meditationen und Übungen zum Download enthalten

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr. Adam-Voll Str. 1 – MZR Eingang Uschi Martin 2. OG, 93437 Furth im Wald

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung für Paare - Tagesseminar

Das Tagesseminar "Geburt in Freude" begleitet Sie als werdende Mama auf körperliche Ebene, damit Sie voller Vertrauen und Zuversicht in die Geburt gehen können. Als Geburtsbegleiter/in lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die werdende Mama zu unterstützen. Als Paar bekommen Sie Übungen aus dem Mentaltraining und dem FlowBirthing an die Hand, um als Team gestärkt und voller Vorfreude in die Geburt gehen zu können.

Samstag, **13.08.2022** von 10 bis 17 Uhr **oder 24.09.2022** von 10 bis 17 Uhr

Kursleitung: Katrin Früchtl, FlowBirthing Mentorin

Kosten: 129,00 € pro Paar/ In der Kursgebühr sind ein Arbeitsbuch, sowie Meditationen und Übungen zum Download enthalten

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr. Adam-Voll Str. 1 – MZR Eingang Uschi Martin 2. OG, 93437 Furth im Wald

Tageskurs zur Geburtsvorbereitung "Vertrauen in den Körper"

Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Vertrauen in Ihren Körper aufzubauen. Sie erwarten Übungen und Meditationen zur Stärkung des Körperbewusstseins. Sie bekommen Wissensvermittlung über das Nervensystem und Hormone unter der Geburt und lernen, wie Sie die Ausschüttung geburtsfördernder Hormone selbst beeinflussen können.

Donnerstag, **22.09.2022** von 19 bis 22 Uhr

Kursleitung: Katrin Früchtl, FlowBirthing Mentorin

Kosten: 49,00 € In der Kursgebühr sind ein Arbeitsbuch, sowie Meditationen und Übungen zum Download enthalten

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr. Adam-Voll Str. 1 – MZR Eingang Uschi Martin
2. OG, 93437 Furth im Wald

Tageskurs „Mentale Geburtsvorbereitung“

Der Kurs gibt Ihnen das Wichtigste aus dem Mentaltraining mit, um Ihre Gedanken positiv auf die Geburt Ihres Kindes auszurichten. Sie bekommen Techniken aus dem Mentaltraining an die Hand, um einen ruhigen Umgang mit Angst und Schmerz finden zu können. Sie lernen Visualisierungsübungen für kraftvolle innere Bilder und für eine positive Ausrichtung auf Ihre Geburtserfahrung kennen.

Freitag, **23.09.2022** von 18:30 bis 21:30 Uhr

Kursleitung: Katrin Früchtl, FlowBirthing Mentorin

Kosten: 30,00 € In der Kursgebühr ist ein Handout enthalten

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr. Adam-Voll Str. 1 – MZR Eingang
Uschi Martin 2. OG, 93437 Furth im Wald

Achtsame Säuglingspflege

Damit Sie sich als Eltern gestärkt Ihrer neuen wundervollen Aufgabe widmen können, geben wir Ihnen jede Menge nützlicher Informationen an die Hand. Um den Start mit Ihrem Baby etwas mehr Sicherheit zu geben, informieren wir Sie über achtsame Pflege, Bindung und Bedürfnisse eines Babys sowie Wickeln, Erstausrüstung usw. Zeit für offene Fragen und praktisches Ausprobieren finden selbstverständlich in diesem Kurs Platz. Gerne kann dieser Kurs auch von Großeltern besucht werden.

Freitag, 16.09.2022 und 30.09.2022 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Kursleitung: Klier Anja, Erzieherin Krippenpädagogin

Kosten: 49,00 € In der Kursgebühr ist ein kleines Arbeitsbuch enthalten

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr. Adam-Voll Str. 1 – MZR Eingang
Uschi Martin 2. OG, 93437 Furth im Wald

Bad Kötzing:

Donnerstag, 10.11.2022 und 24.11.2022 von 16:30 bis 18:00 Uhr

Kursleitung: Klier Anja, Erzieherin Krippenpädagogin

Kosten: 49,00 € In der Kursgebühr ist ein kleines Arbeitsbuch enthalten

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Zeltendorfer Weg 30
93444 Bad Kötzing

Mama-Fit – Baby Mit

Mama Fit – Baby Mit ist ein funktionelles Ganzkörpertraining für Frauen nach der Geburt bzw. Rückbildung, die aktiv wieder Sport treiben möchten. Dieser Kurs zeichnet sich durch Ausdauertraining und ganzheitlichen Übungen zur Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur aus. Die Babys (bis max. 18 Monate) sind mit im Kurs dabei und werden teilweise mit in die Übungen miteinbezogen.

Bad Kötzing:

Montag, 10.10.2022

von 10:15 bis 11:15 Uhr

Kursleitung: Katharina Schindlatz, Physiotherapeutin

Kosten: 85 Euro

Dauer: jeweils 8x

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Zeltendorfer Weg 30
93444 Bad Kötzing

Furth im Wald

Donnerstag, 06.10.22

Beginn: 8:15 – 9:15 Uhr

Kosten: 85 Euro

Dauer: jeweils 8x

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr. Adam-Voll Str. 1 – MZR Eingang
Uschi Martin 2. OG 93437 Furth im Wald

Die Kunst des Stillens - Der Weg zueinander - Stillvorbereitungskurs

Viele werdende Mütter möchten ihr Baby gerne stillen. Unsere Kursleitung gibt Ihnen eine ganzheitliche Vorbereitung, ermutigt auf warmherzige Weise und vermittelt jene Sicherheit und Gelassenheit, die sich Mütter für Ihre Stillzeit wünschen.

Bad Kötzing

Freitag, 28.10.22

Beginn: 9:00 - 11:00 Uhr 1x

Kursleitung: Sabine Hupf-Gerber - Stillberaterin

Kosten: 21 €

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Zeltendorfer Weg 30
93444 Bad Kötzing

Babymassage

Bei der "Harmonischen Babymassage" werden einfache, aber sehr wirkungsvolle Massagegriffe gezeigt und erklärt, mit denen man das Kind verwöhnen und gleichzeitig seine Beweglichkeit fördern kann. So vertieft eine regelmäßige Massage die Bindung zwischen Eltern und Kind und baut mit am Fundament einer gelungenen Beziehung.

Mittwoch, 07.09.2022 bis 19.10.2022 Dauer: 7x Beginn: 8:00 - 8:45 Kosten: 54 Euro Kursleitung: Marion Pscheidt - Fachwirtin für Erziehungswesen Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr. Adam-Vollstr. 1 - MZR Eingang Uschi Martin 2. OG 93437 Furth im Wald	Dienstag, 08.11.2022 bis 20.12.2022 Beginn: 8:30 - 9:15 Dauer: 7x Kosten: 54 Euro Kursleitung: Irene Lemberger Babymassage-Kursleiterin <u>Treffpunkt:</u> Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Zeltendorfer Weg 30 93444 Bad Kötzing
Dienstag, 08.11.2022 bis 20.12.2022	

Dauer: 7x

Beginn: 8:30 - 9:15

Kosten: 54 Euro

Kursleitung: Cathleen Glöckner- Künzel, Physiotherapeutin und Babymassagetrainerin

Treffpunkt:

Tanztraum Nicole Wanninger, 1. Stock, kleiner Raum, Ludwigstr. 15, 93413 Cham, Ludwigstr. 15, 93413 Cham

Geburtsvorbereitung

Nehmen Sie sich Zeit, sich auf das einzigartige Erlebnis „Geburt“ mit Hilfe unseres ganzheitlichen Konzeptes vorzubereiten. Unsere Kursleiterinnen unterstützen Sie, Ihr Vertrauen in Ihren Körper und gegenüber dem Geburtsgeschehen so zu stärken, dass Sie selbstbestimmt den für Sie passenden Weg durch die Geburt gehen können.

Bitte fragen Sie wegen der Bezuschussung des Kurses, bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mittwoch, 02.11.2022 von 17 bis 19 Uhr Kursleitung: Petra Schamberger, Geburtsvorbereiterin Kosten: 85 Euro Dauer: jeweils 7x Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr. Adam-Voll Str. 1 – MZR Eingang Uschi Martin 2. OG, 93437 Furth im Wald	Mittwoch, 02.11.2022 von 8:30 bis 10:30 Uhr Kursleitung: Petra Schamberger, Geburtsvorbereiterin Kosten: 85 Euro Dauer: jeweils 7x <u>Treffpunkt:</u> Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Zeltendorfer Weg 30 93444 Bad Kötzing
Donnerstag, 10.11.2022 von 11:00 – 12:25 Uhr Dauer: 7x Kosten: 95 Euro Kursleitung: Cathleen Glöckner- Künzel <u>Treffpunkt:</u> Tanztraum Nicole Wanninger, 1. Stock, kleiner Raum, Ludwigstr. 15, 93413 Cham, Ludwigstr. 15, 93413 Cham	

Beckenboden FIT

Eine Schwangerschaft bringt viele körperliche Veränderungen mit sich. In unseren Vormittagskursen werden frisch gebackenen Müttern mit geringem Aufwand gezielte Übungen zur Stärkung von Beckenboden, Bauch und Rücken gezeigt. In lockerer Atmosphäre und Spaß an der Bewegung lernen Sie Ihren Körper wieder neu zu erspüren. *Auf Wunsch auch in Kombination mit Babymassage buchbar.*

KURSZEITEN:

Furth im Wald Mi 9:00 – 10:25 Uhr & 10:40 – 12:05

Bad Kötzing Di 9:30 – 10:55 Uhr & 11:10 – 12:35 Uhr

Cham: 10:15 – 11:40 Uhr

Mittwoch, 07.09.2022 – 26.10.2022 Kursleitung: Elisabeth Bergmann; Physiotherapeutin Dauer: jeweils 8x Kosten: 95 Euro Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr. Adam-Voll Str. 1 – MZR Eingang Uschi Martin 2. OG, 93437 Furth im Wald	Dienstag, 31.10.2022 – 12.12.2022 Kursleitung: Elisabeth Bergmann; Physiotherapeutin Dauer: jeweils 8x Kosten: 95 Euro <u>Treffpunkt:</u> Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Zeltendorfer Weg 30 93444 Bad Kötzing
Dienstag, 10.11.2022 – 23.12.2022 Dauer: jeweils 8x Kosten: 95 Euro Kursleitung: Cathleen Glöckner- Künzel <u>Treffpunkt:</u> Tanzraum Nicole Wanninger, 1. Stock, kleiner Raum, ,Ludwigstr. 15, 93413 Cham, Ludwigstr. 15, 93413 Cham	

Stoffwindel – Workshop: Entspannt wickeln mit Stoffwindeln

Stoffwindeln schonen die Umwelt, machen Babys und ihre Eltern glücklich und liegen voll im Trend. Es gibt Unmengen an verschiedenen Systemen, Materialien und großartigen Motiven. Viel waschen und Geld ausgeben müssen Eltern nicht, um komplett mit Stoff zu wickeln. Im Workshop wird ein umfassender Überblick zu den Stoffwindelsystemen gegeben, sowie viele verschiedene Systeme ausprobiert. Außerdem werden die verschiedenen Materialien, das Waschen und Pflegen von Stoffwindeln eingehend besprochen. Sie erhalten Hilfestellungen und Tipps zum Alltag mit Stoffwindeln, unterwegs, im Urlaub, in der Kita oder im Kindergarten und in Kombination mit "Windelfrei".
Wieviel Stoffwindeln benötige ich, was kostet mich das und bekomme ich Unterstützung? All diese Fragen werden beantwortet. Gerne mit Kind!

Freitag, **30.09.22**

Beginn: 9:00 – 11:00 Uhr 1x

Kursleitung: Sabine Hupf-Gerber - Stillberaterin

Kosten: 21 €

Treffpunkt: Arche Noah Bad Kötzing, Zeltendorfer Weg 30, 93444 Bad Kötzing, Mehrzweckraum 1, EG

Kinder besser verstehen – Das Kleinkind 1 -5 Jahre

In diesem Kurs geht es darum, hinter das Verhalten von Kindern zu blicken und neue, konstruktive Wege für den Familienalltag zu finden.

Die neuesten Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie, Säuglings- und Bindungsforschung und Evolutions- und Neurobiologie helfen Ihnen, die kindliche Entwicklung besser zu verstehen und das Verhalten von Kindern als ein wertvolles Signal für ihre emotionale Bedürfnisse und Nöte zu begreifen.

Es wird unter anderem über folgende Themen gesprochen: Autonomiephase – Wutanfälle verstehen und begleiten, Strafen und Konsequenzen – neue Handlungswege, Alltag mit Kleinkindern, Geschwisterkonflikt, Kita-/ Kindergartenalltag und Eingewöhnung, Schlaf, Trockenwerden und viele weitere Themen. Die Eltern- und Familienberaterin Annemarie Ederer freut sich auf den Austausch mit Ihnen – egal ob im 6-wöchigen Abendkurs oder Intensivkurs am Wochenende.

Cham

Donnerstag, 08.09.22 – 13.10.2022

Beginn: 19:00 – 21:00 Uhr

Dauer: 6x

Kursleitung: Annemarie Ederer

Kosten: 139 €

Treffpunkt: Tanzraum Nicole Wanninger, 1. Stock, kleiner Raum, Ludwigstr. 15, 93413 Cham,
Ludwigstr. 15, 93413 Cham

Entspannter Umgang am Familientisch - Achtsames Essen mit Kleinkindern

Das gemeinsame Essen am Familientisch ist etwas sehr Wertvolles. worauf sich alle freuen sollten. Wir geben Ihnen in diesem Kurs Möglichkeiten an die Hand, wie die Werte Entspannung, Zufriedenheit und Freude von Anfang an am Familientisch gelebt werden können. Sie erhalten auch einen kleinen Überblick über die Ernährung von Kleinkindern sowie Tipps und Tricks für entspannte Mahlzeiten mit Kindern nach dem 1. Geburtstag bis etwa 2 Jahre.

Furth im Wald

Donnerstag, 22.09.22 – 28.05.2022

Beginn: 18:30 – 20:00 Uhr

Dauer: 1x

Kursleitung: Anja Klier

Kosten: 19 €

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr. Adam-Voll Str. 1 – MZR Eingang
Uschi Martin 2. OG, 93437 Furth im Wald

Babys in Bewegung

Spielerische Bewegung ist für kleine Kinder sehr wichtig, da durch dieses Ausprobieren viele Alltagssituationen probiert, geübt und gefestigt werden. Ihr Baby findet in kindgerechter Umgebung erste Spielpartner. Selbstverständlich haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit Kontakte mit anderen Eltern zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und wichtige Themen in Bezug auf Ihre Kleinkinder mit unserer Kursleitung zu besprechen.

Kursleitung: Alexandra Ebert – Kosten: 40 Euro - Dauer: 5x

Babys mit 6 – 12 Monate

Beginn: 8:15 – 9:15 Uhr

ab Freitag, 23.09.2022 – 21.10.22

Babys mit 12 – 18 Monate

Beginn: 9:30 – 10:30 Uhr

ab Freitag, 23.09.2022 – 21.10.22

Treffpunkt:

Tanzraum Nicole Wanninger, 1. Stock, kleiner Raum, ,Ludwigstr. 15, 93413 Cham,
Ludwigstr. 15, 93413 Cham

Aquafitness- für Schwangere

Präventionskurs: Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Dieser Kurs ist Stretching, Krafttraining, Ausdauerschulung und Entspannung in Einem. Er eignet sich hervorragend zur Kräftigung aller Muskelpartien und ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training, wobei die Gelenke geschont werden. Durch dieses bunte Ganzkörpertraining zeigt Ihnen unsere Kursleitung, dass gerade auch bei der Bewegung im Wasser der Spaß im Vordergrund stehen kann.

Dienstag: 27.09.2022 – 22.11.2022

Beginn: 9:00 – 10:00 Uhr

Kursleitung: Katharina Schindlatz

Dauer: 8x

Kosten: 95 Euro inkl. Badeintritt

Treffpunkt: Aqacur, Hallenbad Bad Kötzing, Bgm.-Seidl-Platz 1, 93444 Bad Kötzing

Fit durch den Herbst – Im Kurpark

Präventionskurs: Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Unser Motto für diesen Winter: Gemeinsam Fit werden und bleiben. In diesem Kurs zeigt Ihnen unsere Kursleitung leicht umsetzbare und effektive Übungen, um die Koordination, das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung zu stärken. Außerdem wird die Muskulatur gekräftigt und danach auch gezielt gedehnt.

Dienstag: 28.09.2022 – 23.11.2022

Beginn: 9:00 – 10:00 Uhr

Kursleitung: Katharina Schindlatz

Dauer: 8x

Kosten: 85 Euro inkl. Badeintritt

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Zeltendorfer Weg 30
93444 Bad Kötzing

Tanzmäuse (3 – 6 Jahre)

In dieser modernen Kindertanzstunde, wird euch unsere Kursleitung in die Welt des Tanzens entführen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Kreativität, einer guten Körperhaltung und Rhythmusgefühl. Mit Freude an der Musik und einfachen Schrittkombinationen lernen Kinder bereits schon im Kindergartenalter ihren Körper auf tänzerische Weise wahrzunehmen.

Bad Kötzing:

Montag, 19.09.2022

von 14:00 – 14:45 Uhr

Kursleitung: Lisa Baumer

Kosten: 38 Euro

Dauer: jeweils 5x

Treffpunkt: Haus der Begegnung, Zeltendorfer Weg 40, 93444 Bad Kötzing,
Mehrzweckraum im 1. Stock

Furth im Wald

Montag, 19.09.22

Beginn: 14:00 – 14:45 Uhr

Kursleitung: Anja Brauch

Kosten: 38 Euro

Dauer: jeweils 5x

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr. Adam-Voll Str. 1 – MZR Eingang
Uschi Martin 2. OG 93437 Furth im Wald

VORTRÄGE

Babys und Smartphones – Vortrag

Wir alle können uns ein Leben ohne Smartphone und digitale Medien nicht mehr vorstellen. Doch wie passt das mit der Entwicklung unserer Kinder zusammen? Wir Eltern sind gefragter denn je, uns mit dieser Thematik auseinanderzusetzen - denn die Zukunft ist digital.

Annemarie spricht mit Ihnen über folgende Fragen: Ab wann und wie viel Smartphone ist für mein Baby ok? Wonach streben Babys und "stört" das Smartphone hierbei? Wie verarbeitet das kleine Gehirn die Bilder aus TV, Smartphone & Co? Und das Wichtigste: Wie können Eltern bindungs- & beziehungsorientiert damit umgehen und was gibt es zu beachten?

Furth im Wald

Mittwoch, 28.09.22

Beginn: 20:00 – 21:30 Uhr

Kursgebühr: 20 Euro / Paare gemeinsam 35 Euro

Kursleitung: Dierlmeier Daniel, Osteopath

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr. Adam-Voll Str. 1 – MZR Eingang
Uschi Martin 2. OG, 93437 Furth im Wald

Vortrag: Osteopathie bei Kindern und Säuglingen

Ein kostenloser Vortrag in der Arche Noah Furth im Wald mit Osteopath Daniel Dierlmeier.

Osteopathie ist eine ganzheitliche Therapieform und heilt ohne Medikamente - einzig durch die Kraft der Hände.

Dies ist einer der Gründe, warum Osteopathie eine für Babys und Kinder optimale Form der Therapie ist.

Die Behandlungsmethode ist sehr sanft, nutzt die körpereigenen Selbstheilungskräfte und vor allem kann sie bei funktionellen Beschwerden helfen - häufig auch bei solchen, für die es keinen klaren körperlichen Befund gibt.

Furth im Wald

Mittwoch, 04.05.22

Beginn: 18:00 – 19:30 Uhr

Kursleitung: Dierlmeier Daniel, Osteopath

Treffpunkt: Arche Noah Frauen- und Elternzentrum, Dr. Adam-Voll Str. 1 – MZR Eingang Uschi
Martin 2. OG, 93437 Furth im Wald