

Kurse und Termine

Arche Noah Frauen- und Elternzentrum

für Homepage oder zur Weitergabe

www.arche-noah-opf.de

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, 11.01.2023 von 17 bis 19 Uhr Oder Mittwoch 08.03.2023 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, 11.01.2023 von 8:00 bis 10:00 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, 12.01.2023 von 8:30 – 10:30 Uhr Oder Donnerstag 09.03.2023 Dauer: 7x Kosten: 85 Euro Kursleitung: Cathleen Glöckner- Künzel <u>Treffpunkt:</u> Tanzraum Nicole Wanninger, 1. Stock, kleiner Raum, Ludwigstr. 15, 93413 Cham, Ludwigstr. 15, 93413 Cham	

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung für Paare - Tagesseminar

Der besondere Kurs zur ganzheitlichen Vorbereitung für Paare möchte Ihnen und Ihrem Partner Möglichkeiten aufzeigen, die Geburt Ihres Kindes positiv zu beeinflussen. Sie lernen ganzheitliches Wissen über körperliche Abläufe bei der Geburt kennen, welches Ihnen helfen wird Ängsten und Sorgen positiv zu begegnen.

Inhalte des Tagesseminars sind unter anderem:

Techniken aus dem Mentaltraining um einen ruhigen Umgang mit Angst und Schmerz finden zu können, Visualisierungsübungen für kraftvolle innere Bilder, Atemübungen, Paarübungen sowie die Erstellung eines Geburtsplans bzw. Wünsche für die Geburt.

Samstag, 18.02.23

Beginn: 10:00 – 17:00 Uhr

Kursleitung: Katrin Früchtl

Kosten: 129 €/ 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

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.

Furth im Wald

Freitag, 20.01.23 und 03.02.2023

Beginn: 17:30 – 19:00 Uhr 2x

Kursleitung: Anja Klier Erzieherin und Krippenpädagogin

Kosten: 30 €

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

Yoga für Schwangere

Präventionskurs: Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Mit einfachen Yogaübungen lernen Sie Ihren Alltag zu entschleunigen, Ihre Gedanken zur Ruhe zu bringen und neue Kraft zu schöpfen. Eine Yogastunde in der Sie mit verschiedenen Atemtechniken und fließenden Bewegungen sanft aktiv sind. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – hier finden Sie ausreichend Raum um Yoga individuell für Sie zu erfahren – unsere Kursleitung holt Sie da ab wo Sie gerade stehen.

Die Teilnahme am Kurs ist ab der 14. Schwangerschaftswoche möglich.

Furth im Wald

Mittwoch, 18.01.23 – 15.03.2023

Beginn: 18:30 – 20:00 Uhr

Dauer: 8x

Kursleitung: Erika Duschner, Yogalehrerin

Kosten: 96 €

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

Tanz und Bewegung für Schwangere und Mamas mit Baby

Auf den Körper zu hören, ihn zu achten und Wert zu schätzen ist während der Schwangerschaft kostbar. In dieser Einheit widmen wir uns ganz dem eigenen Körper. Neben tänzerischen Bewegungen aus dem Bauchtanz, in früheren Zeiten auch als Geburtstanz verwendet, werden hier auch Atemübungen, Imaginationsverfahren als auch körperliche Entspannung angeboten.

Die Teilnahme bei Schwangeren bitte mit einem Arzt oder der Hebamme abklären.

Teilnahme ab der 12 SSW möglich.

Herzlich Willkommen sind auch Mamas mit Baby.

Furth im Wald

Samstag, 18.02.23

Beginn: 17:00 – 18:30 Uhr

Kursleitung: Elin Rau, Diplom-Pädagogin, Tanztherapeutin (BTD)

Kosten: 18 €

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

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.

Dienstag, 17.01.2023 bis 07.03.2023

oder Dienstag 21.03.2023 – 16.05.2023

Beginn: 8:30 – 9:15

Dauer: 7x

Kosten: 54 Euro

Kursleitung: Irene Lemberger Babymassage-Kursleiterin

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

Dienstag, 10.01.2023 bis 21.02.2023

oder 07.03.2023 – 25.04.2023

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

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 Kötzting:

Montag, 09.01.2023 – 06.03.2023

von 9:00 bis 10:00 Uhr

Kursleitung: Katharina Schindlatz, Physiotherapeutin

Kosten: 85 Euro

Dauer: jeweils 8x

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

Furth im Wald

Donnerstag, 12.01.23 – 09.03.2023

Beginn: 9:30 – 10:30 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

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, 20.01.2023 – 17.02.23

Babys mit 13 – 18 Monate

Beginn: 9:30 – 10:30 Uhr

ab Freitag, 20.01.2023 – 17.02.23

Treffpunkt:

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

FenKid - ET Juni/Juli/August 2022

Für Eltern mit Säuglingen ab dem 5. Lebensmonat bieten wir Eltern-Kind-Kurse nach dem Konzept der Münchener Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V. an. Die ersten Lebensjahre des Kindes sind der Anfang eines gemeinsamen Lebensweges, der viele Wunder bereit hält. Was in den ersten Lebensjahren geschaffen wird, bildet das Fundament für das weitere Leben. Darum ist es vielen Eltern wichtig, sich gerade in dieser Phase mit der Entwicklung ihres Kindes auseinander zu setzen.

FenKid ist ein Weg, dies zu tun.

FenKid ist ein wissenschaftlich anerkanntes Konzept, das auf den Erfahrungen der Bindungstheorie (Ainsworth, Pikler, Grossmann) und den Erkenntnissen der Forschung zu frühkindlicher Bildung (Montessori, Largo, Hüther, Juul, Renz-Polster) aufbaut.

FenKid steht für "die frühe Entwicklung von Kindern begleiten" und beinhaltet eine für Eltern hilfreiche Struktur und genügend Freiraum für Erfahrungen. Eltern werden umfassend über die Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes informiert und im Aufbau ihrer Handlungssicherheit und Elternkompetenz unterstützt. Auf den Bauch drehen, robben und krabbeln lernen, Stufen und Schrägen erobern, sitzen und laufen lernen.....nicht alles gelingt sofort. Im Gegenteil: Kinder lernen durch "Versuch und Irrtum" und dies mit viel Ausdauer und durch Wiederholungen. Kinder brauchen einen geschützten Raum, eine sichere Umgebung, die es ihnen ermöglicht, bekannte Dinge immer wieder auszuprobieren und Neues zu erobern.

Mittwoch, 11.01.2023 – 15.02.2023

Beginn: 13:00 bis 14:15 Uhr

Kursleitung: Sandra Kleber, Fen-Kid-Kursleitung

Kosten: 84 Euro

Dauer: jeweils 6x

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

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..

Furth im Wald

Montag, 16.01.23 – 13.02.2023

Beginn: 15:00 – 15:45 Uhr

Dauer: 5x

Kursleitung: Anja Brauch

Kosten: 41 €

Treffpunkt: Injoy, Pointweg 5, 93437 Furth im Wald

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, 27.02.23 – 27.03.2023

Beginn: 14:00 – 14:45 Uhr

Dauer: 5x

Kursleitung: Lisa Baumer

Kosten: 38 €

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

KURSE im WASSER:

Aquafitness- für alle – auch 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: 28.02.2023 – 09.05.2023

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

Babyschwimmen Anfänger (4 - 8 Monate)

Babyschwimmen fördert die Entwicklung des Kindes und stärkt das Immunsystem. Die Babys genießen den Auftrieb des Wassers - erinnern sich an die Schwerelosigkeit im Bauch der Mutter und vollziehen bereits Bewegungen, die ihnen im Trockenen noch nicht möglich sind. Der enge Körperkontakt zwischen Eltern und Babys unterstützt die Eltern-Kind-Beziehung und gibt den Kleinen Sicherheit und Geborgenheit.

Dienstag: 12.01.2023 – 16.02.2023

Beginn: 9:45 – 10:15 Uhr

Kursleitung: Alexandra Ebert

Dauer: 6x

Kosten: 80 Euro inkl. Badeintritt

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

Wasserratten (12 – 36 Monate)

Nach dem Babyschwimmen ist noch längst nicht Schluss! Ein Kurs für alle, die bereits Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs besucht haben (dies ist jedoch nicht Voraussetzung) und gerne noch weiter mit Ihrem Kind die Zeit im Wasser genießen und durch weitere Anregungen vertiefen möchten! Mit unserem „Wasserratten - Kursen“ verlängern sie die Freude! Die zahlreichen Sing- und Ballspiele sind besonders beliebt und sie können weiter die gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind im Wasser genieße

Dienstag: 12.01.2023 – 16.02.2023

Beginn: 8:30 – 9:10 Uhr

Kursleitung: Alexandra Ebert

Dauer: 6x

Kosten: 85 Euro inkl. Badeintritt

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

Vorträge:

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, 12.01.23 – 16.02.2023

Beginn: 19:00 – 21:00 Uhr

Dauer: 6x

Kursleitung: Annemarie Ederer

Kosten: 139 €

Treffpunkt: Tanztraum 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, 26.01.23

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

Stoffwindelworkshop: Entspannt wickeln mit Stoffwindeln

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

Freitag, 17.02.23

Beginn: 18:30 – 20:00 Uhr

Dauer: 1x

Kursleitung: Sabine Hupf-Geber

Kosten: 21 €

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