



## Programm Elternzentrum Taxisstraße

### Schnellzugriff – Klick auf den Kurs führt zu den Terminen!

INFOS ÜBER STAATLICHE HILFEN FÜR ELTERN.....	2
INFO-VERANSTALTUNG "SCHMERZARME GEBURT" .....	3
GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR .....	3
NOTFÄLLE IM SÄUGLINGSALTER .....	4
SÄUGLINGSPFLEGEKURS .....	5
VORTRAGSREIHE FÜR ELTERN.....	6
SCHWANGERSCHAFT & STILLZEIT – ESSEN FÜR 2?.....	9
GEBURTSVORBEREITUNG .....	9
Geburtsvorbereitung mit einem Partnertag (2 h) .....	10
Geburtsvorbereitung mit einem Partnertag (4 h) .....	10
Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende mit 2 Partnerabenden .....	12
Geburtsvorbereitung für Paare .....	12
Geburtsvorbereitung kompakt am Wochenende .....	13
Geburtsvorbereitung kompakt am Wochenende in Englisch.....	13
AQUA-FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT .....	14
SCHWANGER & AKTIV MIT PILATES .....	14
RÜCKBILDUNG .....	15
Rückbildung und Neufindung mit Baby.....	15
Rückbildung und Neufindung ohne Baby .....	16
Rückbildung - Intensiv mit Baby .....	16
Rückbildung - Intensiv ohne Baby .....	17
FIT NACH DER RÜCKBILDUNG .....	18
Fit nach der Rückbildung mit Kinderbetreuung .....	18
Fit nach der Rückbildung - ohne Kinderbetreuung .....	18
BECKENBODEN INTENSIV .....	19
HEALTHY BACK (RÜCKENSCHULE) .....	19
BACK TO SHAPE (BODYSTYLING) .....	19
PILATES FÜR MÜTTER (MIT KIND) .....	20
EX-SCHWANGER UND JETZT? – ZURÜCK ZUM AUSGANGSGEWICHT .....	20
BABYMASSAGE .....	21
BABYS ENTDECKUNGSREISE .....	22
MUSIKGARTEN .....	23
OFFENE SPIEL- UND KRABELGRUPPE.....	23
SPIEL, SPASS UND BEWEGUNG .....	24
„NATURKINDER“ – DER BEWEGUNGS- UND KREATIVKURS FÜR KINDER AB CA. 1,5 JAHRE MIT MAMA/PAPA .....	24
YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT .....	25
TRAGETUCH-KURSE.....	28
ANMELDUNG.....	29
VERANSTALTUNGSORTE.....	29



## INFOS ÜBER STAATLICHE HILFEN FÜR ELTERN

Eltern haben gesetzlichen Anspruch auf vielfältige Angebote und Leistungen. Eine Orientierung im Dschungel der staatlichen Finanzhilfen ist aber nicht immer ganz einfach. Deswegen möchten wir Ihnen mit diesem Vortrag eine Hilfestellung auf diesem Weg anbieten.

- Welche Art von Mutterschaftsgeld steht mir zu?
- Wer bezahlt die Beiträge zur Krankenversicherung?
- Wie viel Kindergeld bekomme ich?
- Wie lange kann ich Elternzeit beantragen?
- Wie wird die Kindererziehung bei der Rente berücksichtigt?

Antworten auf diese und weitere Fragen bekommen alle werdenden Eltern, Eltern und Interessierten bei einem Informationsabend über Kindergeld, Elterngeld und Co.

### **Termine:**

Freitag, um 19.00 Uhr  
i.d.R. 1x/Monat

### **Ort:**

Inforaum der Frauenklinik, 3. Stock

**Kosten:** 8 EUR pro Teilnehmer

### **Anmeldung:**

über das Elternzentrum  
Mo, Mi + Fr 09.00-12.00 Uhr  
Tel. 089/15706-720



## INFO-VERANSTALTUNG "SCHMERZARME GEBURT"

Die Anästhesieabteilung unseres Hauses erteilt Ihnen beim Informationsabend zum Thema schmerzarme Geburt alle notwendigen Informationen über die Möglichkeiten der Schmerzlinderung unter der Geburt. Die so genannte Periduralanästhesie (PDA) hat sich dabei als eine besonders wirksame Form erwiesen. Informieren Sie sich bereits im Rahmen dieser Veranstaltung über den Ablauf und die Risiken einer PDA. Ebenso erhalten Sie Informationen über die verschiedenen Narkoseverfahren bei einem evtl. Kaiserschnitt.

**Beginn:** 16.00 Uhr

**Ort:** Frauenklinik Taxisstraße 3, Info-Raum 3. Stock

**Anmeldung:** über die Anästhesieabteilung, Tel. 089 / 157 06 – 670

**Info:** Teilnahme kostenfrei

**Termine:**

i.d.R. jeden 1. Do im Monat

Sollte der Termin auf einen Feiertag fallen, wird er am darauffolgenden Donnerstag nachgeholt.

## GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR

Während der Schwangerschaft hat sich der Einsatz der traditionellen chinesischen Medizin bewährt. Durch die geburtsvorbereitende Akupunktur werden körperliche Vorgänge reguliert und die Geburtsdauer positiv beeinflusst. Die Akupunktursitzungen werden ab der 37. Schwangerschaftswoche einmal wöchentlich bis zur Geburt empfohlen.

**Termine:**

montags 12.00-13.30 Uhr (Jadesaal)

donnerstags 14.30-16.00 Uhr (Blauer Saal)

**nicht** an Feiertagen!

- Bitte Handtuch mitbringen;

- Erscheinen Sie bitte spätestens 20 Minuten vor Ende der Akupunkturzeit, d.h. montags bis 13.10 Uhr und donnerstags bis 15.40 Uhr, da eine Sitzung mind. 20 Minuten dauert.

**Ort:**

Jadesaal, Lenzfrieder Straße

Blauer Saal, Frauenklinik, Taxisstraße 3

**Kosten:**

15 EUR pro Sitzung



## **NOTFÄLLE IM SÄUGLINGSALTER**

Von Atemstillstand über Fieberkrampf, Magen-Darm-Infekt, Pseudokrupp, Sonnenbrand und Vergiftungen bis hin zum Zeckenbiss und Zahnen behandeln wir große und kleine Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter. Ein Vorschlag für eine Kinder-Hausapotheke gehört ebenfalls zum Programm. Für Eltern und solche, die es in naher Zukunft werden! Ihre Babys können Sie natürlich gerne mitbringen.

**Ort:**

Info-Raum, 3. Stock, Frauenklinik

**Kosten:**

25 EUR für Einzelpersonen, 40 EUR für Paare

**Termine:**

Do, jeweils 18:00 – 21:30 Uhr

26.05.11

14.07.11

01.09.11

06.10.11

17.11.11

12.01.12

**Anmeldung:**

über das Elternzentrum

Mo, Mi + Fr 09.00-12.00 Uhr

Tel.: 089 / 15 706 – 720



## SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Die Geburt Ihres Kindes steht bevor und Sie wollen gut vorbereitet sein. Durch kompetenten Rat und praktische Tipps gewinnen Sie Sicherheit, den kleinen Neankömmling rundum gut zu versorgen. Unsere Kinderkrankenschwestern beantworten gerne Ihre Fragen, leiten Sie professionell an und informieren Sie über alles Wissenswerte.

**Beginn:**

montags 19.00-20.30 Uhr

**Ort:**

Info-Raum, 3. Stock, Frauenklinik

**Anmeldung:**

über das Elternzentrum

**Kosten:**

15 Euro

**Termine:**

23.05.	12.09.
06.06.	10.10.
04.07.	24.10.
18.07.	14.11.
01.08.	28.11.
22.08.	12.12.



## VORTRAGSREIHE FÜR ELTERN

Vorträge mit praktischen Übungen und Diskussion

**Dauer:** je ca.1,5 Std.

### Termine:

#### - Mi, 29.06.11: „**Liebevoll Grenzen setzen - aber wie?**“

Grenzen setzen ist in der Erziehung von Kindern ein wichtiges Thema, denn viele Studien zeigen, dass die Kinder am glücklichsten und stabilsten sind, die genau wissen woran sie sind und nicht die, die verwöhnt werden und alles dürfen!

Wie schaffe ich es also als Vater oder Mutter das Verhalten meines Kindes zu begrenzen, ohne dabei ständig meckern, schimpfen, jammern oder einen Konflikt vom Zaun brechen zu müssen?

Es soll heute darum gehen, was wir Eltern tun können, „wenn uns unsere Kinder auf der Nase herumtanzen“, „sie uns auf die Palme bringen“, „wir auf 180 sind“ und wir sie am liebsten „an die Wand klatschen möchten“ ! Wie können wir auch in einer solchen Situation noch liebevoll und bestimmt Grenzen setzen?

#### - Di, 26.07.11: „**Und sie haben sich zum Streiten gern... Geschwisterstreit und Geschwisterkonstellationen**“

"Was unterscheidet Geschwister von wilden Indianerstämmen? Wilde Indianer sind entweder auf dem Kriegspfad oder rauchen Friedenspfeife - Geschwister können gleichzeitig beides!" So erheiternd diese Feststellung von Tucholsky sein mag, so zermürbend ist die "ewige Streiterei" zwischen Geschwistern. Wir werden an diesem Abend über die Unvermeidlichkeit des Streitens reden, es werden aber auch konkrete Hinweise gegeben, wie sich Streitigkeiten verhindern lassen.

Der Umgang miteinander prägt das Familienleben; Oft verstehen wir aber nicht, warum unsere Kinder jetzt so oder so reagieren und warum der eine so und der andere anders reagiert. Warum fühlt sich die mittlere Tochter benachteiligt? Warum ist der Ältere der Brave und der Kleinste die Nervensäge? - Streitursachen können oft in der Geschwisterreihe begründet sein. Die Referentin kennt die Problematik durch

15 jährige Erfahrung in der Familienbildungsarbeit, durch zahlreiche Elternseminare und nicht zuletzt aufgrund eigener Erfahrung mit ihren Söhnen, die sie trotz allem noch oft genug auf die Palme bringen.

#### - Mi, 14.9.11: „**Aggressionen und Wutanfälle bei Kindern -fördern oder reduzieren?**“

Kinder schlagen, treten und toben oft aus scheinbar "nichtigen" Gründen, manche mobben andere Kinder, wieder andere quälen Tiere oder machen den Eindruck, als ob sie ihre Geschwister hassen – unsere „kleinen“ Tyrannen. Mit ihren Wutausbrüchen und ihren auffälligen Verhaltensweisen lösen sie bei vielen Eltern, Erziehern und Lehrern Ohnmacht und Ratlosigkeit aus. Wenn Sie daran aktiv etwas verändern möchten, ist es hilfreich, die wichtigsten unterschiedlichen Formen und möglichen Ursachen von Aggressivität bei Kindern zu kennen. Dazu benötigen Sie grundlegende Techniken und Fertigkeiten, die Ihnen im Alltag helfen sollen, auch in kritischen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren, um angemessen und besonnen reagieren zu können.



- Mi, 5.10.11: „**Wie schaffe ich es, dass mein Kind tut, was ich möchte oder wie gewinne ich erfolgreich die Kooperation meines Kindes**“

Problemen vorbeugen ist viel leichter, als erst zu handeln, wenn „das Kind schon in den Brunnen gefallen ist“ – das ist deshalb auch das Motto unseres Abends.

**Wie können wir für unsere eigenen Bedürfnisse eintreten, uns so mitteilen, dass unsere Kinder uns auch wirklich zuhören** und das so rechtzeitig, dass Sie erst gar keine unangenehmen Gefühle entwickeln oder schon wieder der nächste Streit vom Zaun gebrochen wird.

Möchten wir nicht täglich, dass unsere Kinder irgendetwas tun und endet das nicht oft in Streit und ungueter Stimmung – wenn Sie daran etwas verändern möchten und Ihnen und Ihren Kindern das Leben leichter machen wollen – dann sind Sie hier richtig!

- Di, 8.11.11: „**Was Kinder wirklich brauchen – Beziehungspflege im Alltag mit Kindern**“

Kinder großzuziehen beschert uns die glücklichsten und kritischsten Momente unseres Lebens. In einem Moment sind wir erfüllt von Liebe und Dankbarkeit, im nächsten Moment können uns unsere Kinder auch „auf die Palme bringen“ oder an den Rand der Verzweiflung. Gerade in der Hektik des Alltagslebens, eingebunden zwischen unterschiedlichsten Anforderungen, die alle gleichzeitig auf uns einströmen, kann es leicht passieren, dass wir Eltern sein gehört zu den schönsten und schwierigsten Aufgaben, die man sich aussuchen kann – Kinder uns plötzlich auf gegnerischen Seiten wiederfinden.

Heute soll es uns deshalb darum gehen, das **Miteinander in der Familie zu stärken**. Manchmal sind Liebe und beste Absichten im Familienleben nicht genug. In solchen Momenten können ganz bestimmte Fertigkeiten nützlich sein, damit Sie das, was Sie beabsichtigen, auch wirklich erreichen. Einige nützliche Fertigkeiten können Sie heute kennenlernen und ausprobieren.

- Mi 7.12.11: „**Wenn Kinder trotzen - Hilfe, was soll ich tun?**“

*„... Es ist nicht auszuhalten, meine Tochter (zwei Jahre und 6 Monate) wirft sich ohne ersichtlichen Grund auf den Boden, schreit, tobt und schlägt wie wild um sich. Jeder Versuch sie zu beruhigen bringt sie noch weiter in Wut. Manchmal würde ich am liebsten weglaufen und sie einfach liegen lassen oder an die Wand klatschen!“*

Die meisten Eltern genießen die ersten 1,5 Jahre mit ihrem Kind, da es ganz mit ihnen verbunden ist, es sie anstrahlt und ihm das Gehorchen noch leicht fällt. Aber schon mit 10 bis 12 Monaten beginnt das Kind sehr deutlich Wut und Ärger zu äußern, wenn es etwas nicht bekommt, das es haben will. In diesem Alter lässt es sich noch relativ leicht wieder beruhigen. Ungefähr ab dem zweiten Lebensjahr beginnt das Kind zu erkennen, dass es ein selbstständiges Wesen ist und dass es einen Unterschied zwischen sich und dem anderen gibt. Diese Phase, die uns Eltern zur Verzweiflung bringen und uns die letzten Kräfte rauben kann, wollen wir uns genauer anschauen! Informationen über die Hintergründe dieser Entwicklungsphase werden eben so wenig fehlen, wie konkrete praktische Tipps, im Umgang mit diesen anstrengenden Situationen!

**Referentin:** Alexandra Schreiner-Hirsch



„Als staatlich geprüfte Erzieherin war ich jahrelang in Kindergarten, Hort und Heilpädagogischen Kinderheimen tätig; Seit Abschluss meines Studiums zur Dipl. Sozialpädagogin/FH bin ich freiberuflich als Referentin für verschiedene kirchliche und staatliche Träger der Erwachsenenbildung (Kolpingwerk, Kreisbildungswerke, Evangelische Bildungswerke, VHS) tätig. Weiterhin biete ich, wie bereits erwähnt, seit meiner Zusatzqualifikation als zertifizierte FamilienTeam Trainerin Kommunikationstrainings für Eltern von Kindern ab 2 Jahren sowie für Eltern von pubertierenden Kindern und pädagogisches Fachpersonal an. Außerdem bin ich verheiratet und Mutter von zwei Söhnen im Alter von 12 und 13 Jahren!“

**Ort/Zeit:** Inforum der Frauenklinik des Rotkreuzklinikums München,  
19.30 bis 21.30

**Kosten:** je Abend: 12 Euro (pro Person)

**Anmeldung:**  
über das Elternzentrum  
Mo, Mi + Fr 09.00-12.00 Uhr  
Tel.: 089 / 15 706 – 720



## **SCHWANGERSCHAFT & STILLZEIT – ESSEN FÜR 2?**

Ab sofort Verantwortung für 2 zu tragen – da kommen jeder werdenden Mutter viele Fragen rund ums Thema Essen. In diesem Vortrag erfahren Sie ganz konkret, welche Lebensmittel Sie meiden sollten und welche wirklich zu empfehlen sind. Damit Sie sich entspannen und auf das Wesentliche konzentrieren können.

**Ort:**

Info-Raum, Frauenklinik, Taxisstraße

**Kosten:**

18 Euro pro Person

**Termine:**

mittwochs, 19.00-21.00 Uhr

*derzeit keine Termine*

## **GEBURTSVORBEREITUNG**

In der Schwangerschaft bewegen Sie viele Fragen zum bevorstehenden Ereignis der Geburt. Das Leben mit dem Kind bringt Veränderungen mit sich, auf die Sie sich innerlich einstimmen möchten – vielleicht auch zusammen mit Ihrem Partner. Wertvolle Unterstützung bietet Ihnen dabei ein Geburtsvorbereitungskurs. Denn wir wünschen Ihnen, dass Sie das freudige Ereignis bestens informiert erleben können.

Wir bieten:

Geburtsvorbereitung mit einem Partnertag

Geburtsvorbereitung für Paare

Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende

Wochenend-Crashkurs für Paare

**Anmeldung:**

über das Elternzentrum

Mo, Mi + Fr 09.00-12.00 Uhr

Tel.: 089 / 15 706 – 720



**Geburtsvorbereitung mit einem Partnertag (2 h)**

Partnergebühr 25 EUR

Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr, Jadesaal

<b>Kurstermine</b>	<b>Partnertag</b>	<b>Dozent</b>
06.04. – 18.05.11 nicht 20.04.	Sa 14.05. (16-18 Uhr)	Ute Hochholzner
25.05. – 06.07.11 nicht 22.6.	Sa 02.07. (16-18 Uhr)	Ute Hochholzner
21.09. – 26.10.11	Sa 22.10. (16-18 Uhr)	Ute Hochholzner
09.11. – 14.12.11	Sa 03.12. (16-18 Uhr)	Ute Hochholzner

**Geburtsvorbereitung mit einem Partnertag (4 h)**

Partnergebühr: 45 EUR

Dienstag, 11.30-13.30 Uhr, Jadesaal

<b>Kurstermine</b>	<b>Partnertag</b>	<b>Dozent</b>
31.05. – 28.06.11	Sa 25.06. (15-19 Uhr)	Katja Kobuch
05.07. – 02.08.11	Sa 23.07. (10-14 Uhr)	Katja Kobuch
11.10. – 15.11.11 nicht 1.11.	Sa 19.11. (10-14 Uhr)	Katja Kobuch
22.11. – 20.12.11	So 11.12. (10-14 Uhr)	Katja Kobuch

Dienstag, 16.30-18.30 Uhr, Jadesaal

<b>Kurstermine</b>	<b>Partnertag</b>	<b>Dozent</b>
Derzeit keine Termine		

Dienstag, 19.00-21.00 Uhr, Jadesaal

<b>Kurstermine</b>	<b>Partnertag</b>	<b>Dozent</b>
19.04. – 17.05.11	Sa 14.05. (10-14 Uhr)	Inka Usselmann
31.05. – 28.06.11	So 26.06. (15-19 Uhr)	Verena Blanda

Mittwoch, 09.30-11.30 Uhr, Jadesaal

<b>Kurstermine</b>	<b>Partnertag</b>	<b>Dozent</b>
13.07. – 10.08.11	Sa 06.08. (16-20 Uhr)	Ute Hochholzner



**Mittwoch, 16.30-18.30 Uhr, Jadesaal**

<b>Kurstermine</b>	<b>Partnertag</b>	<b>Dozent</b>
27.04. – 25.05.11	Sa 21.05. (15-19 Uhr)	Christina Knödel
08.06. – 13.07.11 nicht 22.6.	Sa 09.07. (16-20 Uhr)	Ute Hochholzner
20.07. – 17.08.11	Sa 13.08. (15-19 Uhr)	Christina Knödel
31.08. – 28.09.11	Sa 24.09. (10-14 Uhr)	Inga Karl
12.10. – 09.11.11	Sa 05.11. (10-14 Uhr)	Inga Karl
23.11. – 21.12.11	So 18.12. (15-19 Uhr)	Inga Karl

**Mittwoch, 19.00-21.00 Uhr, Jadesaal**

<b>Kurstermine</b>	<b>Partnertag</b>	<b>Dozent</b>
04.05. – 01.06.11	Sa 28.05. (15-19 Uhr)	Ute Hochholzner
22.06. – 19.07.11 (im Juli dienstags)	Sa 16.07. (15-19 Uhr)	Verena Blanda
14.09. – 12.10.11	Sa 08.10. (10-14 Uhr)	Verena Blanda
26.10. – 23.11.11	Sa 19.11. (10-14 Uhr)	Verena Blanda

**Donnerstag, 16.00-18.00 Uhr, Jadesaal**

<b>Kurstermine</b>	<b>Partnertag</b>	<b>Dozent</b>
14.07. – 11.08.11	Sa 06.08. (15-19 Uhr)	Anne Frühbös
06.10. – 03.11.11	Sa 29.10. (15-19 Uhr)	Anne Frühbös
17.11. – 15.12.11	Sa 10.12. (15-19 Uhr)	Anne Frühbös



**Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende mit 2 Partnerabenden**

Partnergebühr 45 EUR

**Donnerstag, 20:00-22:00 Uhr / Jadesaal**

<b>Kurstermine</b>	<b>Partnerabend/-tag</b>	<b>Dozent</b>
05.05. – 09.06.11	04.06. (15-19 Uhr)	Katja Kobuch
30.06. – 11.08.11	04.08.+11.08.11	Katja Kobuch
15.09. – 27.10.11	13.10.+20.10.11	Katja Kobuch
10.11. – 22.12.11	08.12.+15.12.11	Katja Kobuch

**Geburtsvorbereitung für Paare**

Partnergebühr 90 EUR

**Mittwoch, 19.30-21.30 Uhr, Blauer Saal**

<b>Kurstermine</b>	<b>Dozent</b>
04.05. – 15.06.11	Annette Koch
29.06. – 10.08.11	Carina Richter
24.08. – 05.10.11	Annette Koch
19.10. – 30.11.11	Carina Richter
07.12. - .12	Annette Koch



**Geburtsvorbereitung kompakt am Wochenende**

Partnergebühr: 98 EUR

**Samstag/Sonntag, 09.00-14.00 Uhr, Jadesaal bzw. Blauer Saal (BS)**

**Kurstermine**

25.+26.Juni (BS)  
25.+26.Juni  
16.+17.Juli  
30.+31.Juli  
06.+07.August  
13.+14.August  
17.+18.September  
24.+25.September (BS)  
01.+02.Oktober  
15.+16.Oktober (BS)  
29.+30.Oktober  
12.+13.November  
19.+20.November (BS)  
03.+04.Dezember  
17.+18.Dezember

**Dozent**

Semra Kirac  
Katja Kobuch  
Katja Kobuch  
Katja Kobuch  
Inka Usselmann  
Susanne Poizat  
Katja Kobuch  
Semra Kirac  
Susanne Poizat  
Semra Kirac  
Inka Usselmann  
Katja Kobuch  
Semra Kirac  
Susanne Poizat  
Katja Kobuch

**Geburtsvorbereitung kompakt am Wochenende in Englisch**

**Samstag/Sonntag, 09.00-14.00 Uhr, Jadesaal**

**Kurstermine**

**Dozent**

*Derzeit keine Termine*



## AQUA-FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

8 x 60 Min. 88 EUR

Mittwoch, 19.30-20.30 Uhr, Schwimmbad Augustinum, München-Nord

- ab ~18.SSW

### Kurstermine

Derzeit keine Termine

### Dozent

## SCHWANGER & AKTIV MIT PILATES

8 x 60 Min. 88 EUR

Dienstag, Mittwoch oder Freitag, 18.00-19.00 Uhr, Blauer Saal

ab ~ 18.SSW

### Kurstermine

Fr 08.04. – 03.06.11 nicht 22.04. (18:30 Uhr)

Mi 01.06. - 03.08.11

Mi 14.09. – 09.11.11 nicht 2.11.

Di 15.11. – 24.01.12 nicht 27.12./ 4.1.

### Dozent

Sabine Krause

Sabine Krause

Sabine Krause

Sabine Krause



## RÜCKBILDUNG

### Rückbildung und Neufindung mit Baby

Eigenanteil 20 EUR

**Dienstag, 09.30-11.00 Uhr, Jadesaal**

#### Kurstermine

Derzeit keine Termine

**Dozent**

**Mittwoch, 12.00-13.30 Uhr, Jadesaal**

#### Kurstermine

**Dozent**

27.04. – 08.06.11

Ute Hochholzner

15.06. – 03.08.11 nicht 22.06.

Ute Hochholzner

21.09. – 09.11.11 nicht 03.11.

Ute Hochholzner

16.11. – 04.01.12 nicht 28.12.

Ute Hochholzner

**Donnerstag, 12.00-13.30 Uhr, Jadesaal**

#### Kurstermine

**Dozent**

05.05. – 30.06.11 nicht 02.06./23.6.

Ute Hochholzner

07.07. – 11.08.11 mit Mi 10.08.

Ute Hochholzner

15.09. – 27.10.11

Ute Hochholzner

10.11. – 05.01.12 nicht 22.12./29.12.

Ute Hochholzner

12.01. – 01.03.12 nicht 23.02.

Ute Hochholzner

**Donnerstag, 12.00-13.30 Uhr, Blauer Saal**

#### Kurstermine

**Dozent**

24.03. – 27.05.11 nicht 21.4./28.04.

Carina Richter

30.06. – 11.08.11 nicht 02.06.

Carina Richter

15.09. – 27.10.11

Carina Richter

10.11. – 22.12.11

Carina Richter



### Rückbildung und Neufindung ohne Baby

Eigenanteil 20 EUR

**Dienstag, 18.30-20.00 Uhr, Blauer Saal**

**Kurstermine**

10.05. – 21.06.11

30.08. – 11.10.11

**Dozent**

Michaela Schuster

Michaela Schuster

**Dienstag+Freitag, 19.30-21.00 Uhr, Blauer Saal**

**Kurstermine**

01.07. – 22.07.11 (5.7. 20:05-21:35)

**Dozent**

Sabine Krause

**Donnerstag, 18:15-19:45 Uhr / Jadesaal**

**Kurstermine**

Derzeit keine Termine

**Dozent**

### Rückbildung - Intensiv mit Baby

Eigenanteil 65 EUR

Rückbildungskurs mit zusätzlicher Problemzonen-gymnastik. In diesem Kurs wird neben intensivem Beckenbodentraining zusätzlich die Po-, Oberschenkel-, Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und gestrafft.

**Montag, 09:00-10:30 Uhr, Blauer Saal**

**Kurstermine**

02.05. – 04.07.11 nicht 13.06./20.06.

19.09. – 21.11.11 nicht 03.10./31.10.

28.11. – 30.01.12 nicht 26.12./02.01.

**Dozent**

Carina Richter

Carina Richter

Carina Richter

**Montag, 10:45-12:15 Uhr, Blauer Saal**

**Kurstermine**

02.05. – 04.07.11 nicht 13.06./20.06.

19.09. – 21.11.11 nicht 03.10./31.10.

28.11. – 30.01.12 nicht 26.12./02.01.

**Dozent**

Carina Richter

Carina Richter

Carina Richter

**Dienstag, 11:30-13:00 Uhr / Blauer Saal**

**Kurstermine**

17.05. – 19.07.11 nicht 14.06./21.06.

12.10. – 14.12.11 nicht 01.11.

**Dozent**

Sabine Krause

Sabine Krause



Dienstag / Donnerstag, 09:30-11:00 Uhr / Jadesaal

**Kurstermine**

05.07. – 28.07.11 jeweils Di+Do

**Dozent**

Sabine Krause

**Rückbildung - Intensiv ohne Baby**

Eigenanteil 65 EUR

Montag, 18:20-19:50 Uhr, Blauer Saal

**Kurstermine**

04.07. – 05.09.11 nicht 25.7./15.08.  
08.09.(Do) – 14.11.11 nicht 12.09./03.10./31.10.

**Dozent**

Silvia Kiel  
Silvia Kiel

Donnerstag, 18:20-19:50 Uhr, Blauer Saal

**Kurstermine**

07.07. – 01.09.11 nicht 28.7.  
22.09. – 17.11.11 nicht 03.11.

**Dozent**

Silvia Kiel  
Silvia Kiel

Freitag, 20:00-21:30 Uhr, Blauer Saal

**Kurstermine**

19.08. – 14.10.11 nicht 9.9.  
24.10. – 16.12.11 nicht 4.11.

**Dozent**

Silvia Kiel  
Silvia Kiel

Montag/Donnerstag, 18:20-19:50 Uhr, Blauer Saal

**Kurstermine**

02.05. – 26.05.11 jeweils Mo+Do  
21.11. – 15.12.11 jeweils Mo+Do

**Dozent**

Silvia Kiel  
Silvia Kiel



## FIT NACH DER RÜCKBILDUNG

### Fit nach der Rückbildung mit Kinderbetreuung

8 x 90 Min. 90 EUR, +Kinderbetreuung 3 EUR/Kurstunde

**Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr, Blauer Saal**

#### Kurstermine

19.05. – 21.07.11 nicht 02.06./23.06.

15.09. – 10.11.11 nicht 03.11.

17.11. – 19.01.12 nicht 22.12./29.12.

#### Dozent

Ute Hochholzner

Ute Hochholzner

Ute Hochholzner

### Fit nach der Rückbildung - ohne Kinderbetreuung

8 x 90 min. 90 EUR

**Montag, 20.00-21.30 Uhr, Blauer Saal**

#### Kurstermine

16.05. – 18.07.11 nicht 6.6./13.6.

08.08. – 17.10.11 nicht 15.8./12.09./03.10.

24.10. – 19.12.11 nicht 31.10.

#### Dozent

Silvia Kiel

Silvia Kiel

Silvia Kiel

**Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr, Blauer Saal**

#### Kurstermine

30.06. – 25.08.11 nicht 28.07.

25.08. – 20.10.11 nicht 15.09.

27.10. – 22.12.11 nicht 03.11.

#### Dozent

Silvia Kiel

Silvia Kiel

Silvia Kiel



## BECKENBODEN INTENSIV

Mittwoch, 20.15-21.45 Uhr, Blauer Saal

8 x 90 min. 90,- EUR

### Kurstermine

08.06. – 10.08.11 nicht 22.6./29.6.  
30.11. - .01.12 nicht 28.12.

### Dozent

Ute Hochholzner

Der Kurs richtet sich an Frauen, die nach einem Rückbildungskurs noch das Bedürfnis haben Beckenboden, Rücken und Bauch zu stärken. In diesem Kurs bieten wir Frauen ein ganzheitliches Beckenboden- und Inkontinenztraining an. Kurskosten: 90 EUR / 8 Termine (evtl. Zuschuss durch die Krankenkassen möglich)

## HEALTHY BACK (RÜCKENSCHULE)

Dienstag, 20.15-21.15 Uhr, Blauer Saal

6 x 60 min. 60 EUR

### Kurstermine

10.05. – 14.06.11

### Dozent

Michaela Schuster

Ein gezieltes Trainingsprogramm zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, zur Lösung von Verspannungen und zur Verbesserung der Körperhaltung. Schwerpunkte sind Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung von Rumpf- und Rückenmuskulatur, effektiver Einsatz von Hilfsmitteln, Elementen aus Body-Balance und Pilates, ausgiebiges Stretching und Entspannung.

## BACK TO SHAPE (BODYSTYLING)

Dienstag, 20.15-21.15 Uhr, Blauer Saal

6 x 60 min. 60 EUR

### Kurstermine

30.08. – 04.10.11

### Dozent

Michaela Schuster

Eine bunte Mischung aus Bodystyling und Ausdauertraining mit dem Ziel, die Kondition zu verbessern, Pfunde schmelzen zu lassen und die Muskulatur wieder zu straffen. Mit einem abwechslungsreichen Mix aus Tubes, Hanteln, Bällen und fetziger Musik wird Ihr Kreislauf in Schwung gebracht und Muskelgruppen gezielt trainiert. Beginn: frühestens vier Monate nach der Geburt.



## PILATES FÜR MÜTTER (MIT KIND)

Mittwoch, 09:45-11:00 Uhr, Blauer Saal

8 x 75 min. 98 EUR (Kinderbetreuung inkl.)

### Kurstermine

18.05. – 20.07.11 nicht 14.06./21.06.

21.09. – 23.11.11 nicht 02.11./16.11.

07.12. - .02.12 nicht 28.12./04.01.

### Dozent

Sabine Krause

Sabine Krause

Sabine Krause

## EX-SCHWANGER UND JETZT? – ZURÜCK ZUM AUSGANGSGEWICHT

Sie stillen nicht (mehr) & wollen Ihr Ausgangsgewicht wieder haben? Der Wille ist da, aber der Appetit zu groß? Mit gezielten Tipps, vielen Hintergrundinfos, praktischen Beispielen und Übungen sowie alltagstauglichen Rezepten werden Sie Ihr Ziel erreichen:

- Grundlagen Ernährungswissen
- Ziele setzen, Essverhalten analysieren, Alternativen erkennen
- Gewohnheiten ändern, sich immer wieder motivieren
- Praktische Tipps, Fallbeispiele
- Rezepte bewerten, figurbewusste Anpassungen vornehmen
- Auf Wunsch gemeinsam Einkaufen, gemeinsam essen

8 x Montag, 09:30–11:00 Uhr, bitte auf Interessentenliste eintragen lassen

Jadesaal, Lenzfrieder Straße 6

140 Euro pro Person

*Derzeit keine Termine*



## BABYMASSAGE

5 x 75 min. 60 EUR

Das erklärte Ziel der Babymassage ist die natürliche, gesunde Entwicklung des Babys. Die angenehme Stimulation unterstützt Kreislauf und Atmung, Verdauung und Ausscheidung. Die Massage entspannt und kann dadurch auch das Schlafverhalten positiv beeinflussen. Die psychische Entwicklung wird unterstützt und die eigene Aktivität angeregt. Nicht zuletzt macht der intensive Körperkontakt mit dem Baby auch den Eltern Spaß! Die Babys können ab einem Alter von vier Wochen an der Babymassage teilnehmen.

Montag, 10.30-11.45 Uhr, Jadesaal

**Kurstermine** **Dozent**

*Derzeit keine Termine*

**Mittwoch, 13.45-15.00 Uhr, Jadesaal**

**Kurstermine**

04.05. – 01.06.11

13.07. – 10.08.11

21.09. – 19.10.11

09.11. – 07.12.11

**Dozent**

Ute Hochholzner

Ute Hochholzner

Ute Hochholzner

Ute Hochholzner

**Donnerstag, 13.45-15.00 Uhr, Jadesaal**

**Kurstermine**

09.06. – 14.07.11 nicht 23.06.

15.09. – 13.10.11

20.10. – 24.11.11 nicht 03.11.

**Dozent**

Ute Hochholzner

Ute Hochholzner

Ute Hochholzner

**Sonntag, 10.00 – 11:15 Uhr, Blauer Saal**

**Kurstermine**

03.07. – 31.07.11

23.10. – 27.11.11 nicht 20.11.

**Dozent**

Sabine Krause

Sabine Krause



## BABYS ENTDECKUNGSREISE

Sinneswahrnehmung und Motorik fördern  
mit Musik, Bewegung & Spiel im 1.Lebensjahr

### Kurs I (~3-6 Monate)

Mittwoch, 11.30-12.30 Uhr, Blauer Saal

8 x 60 min., 75EUR

#### Kurstermine

18.05. – 20.07.11 nicht 15.06./22.06.

14.09. – 09.11.11 nicht 02.11.

29.11. – 20.12.11 – 2012

#### Dozent

Sabine Krause

Sabine Krause

Sabine Krause

### Kurs II (~6-9 Monate)

Mittwoch, 13.00-14.00 Uhr, Blauer Saal

8 x 60 min., 75EUR

#### Kurstermine

18.05. – 20.07.11 nicht 15.06./22.06.

14.09. – 09.11.11 nicht 02.11.

29.11. – 20.12.11 – 2012

#### Dozent

Sabine Krause

Sabine Krause

Sabine Krause

ACHTUNG! Wegen großer Nachfrage bieten wir Zusatzkurse an:

Kurs II : (Mo) 17.05.(1x Di) – 25.07. nicht 13.6./20.6./27.6. 14:00 - 15:00 Uhr

### Kurs III (~9-12 Monate)

Dienstag, 13.30-14.30, Blauer Saal

8 x 60 min., 75EUR

#### Kurstermine

17.05. – 19.07.11 nicht 14.06./21.06.

20.09. – 15.11.11 nicht 01.11.

29.11. – 20.12.11 – 2012

#### Dozent

Sabine Krause

Sabine Krause

Sabine Krause

ACHTUNG! Wegen großer Nachfrage bieten wir Zusatzkurse an:

Kurs III: (Mi) 18.05. – 20.07. nicht 15.6./22.6. 14:15 – 15:15 Uhr



## MUSIKGARTEN

für Babys und Kleinkinder (6-12 Monate)

**Dienstag, 09:30-10:15 Uhr / Blauer Saal**

### Kurstermine

24.05. – 26.07.11 nicht 14.6./21.6.  
13.09. – 08.11.11 nicht 01.11.  
15.11. - 2x in 2012 nicht 27.12./3.1.

### Dozent

Anne Weis  
Anne Weis  
Anne Weis

für Kleinkinder (12-36 Monate)

**Dienstag, 10:30-11:15 Uhr / Blauer Saal**

### Kurstermine

24.05. – 26.07.11 nicht 14.6./21.6.  
13.09. – 08.11.11 nicht 01.11.  
15.11. - 2x in 2012 nicht 27.12./3.1.

### Dozent

Anne Weis  
Anne Weis  
Anne Weis

## OFFENE SPIEL- UND KRABELGRUPPE

**Freitag, 09.30-11.00, Blauer Saal** nicht in den Sommerferien  
(für Kinder ab 9 Monate - 2 Jahre)

**Montag, 16.00-17.30, Blauer Saal** nicht in den Schulferien  
(für Kinder ab 9 Monate - 3 Jahre)

fortlaufender Kurs OHNE Voranmeldung

**Kosten:** 3,50 EUR/Kurseinheit, 30 EUR für 10-er Karte



## **SPIEL, SPASS UND BEWEGUNG**

Mutter/Vater-Kind-Turnen

In diesem Kurs wird die aktive körperliche Bewegung durch Spiele, Kinderlieder und andere Musik unterstützt. Gleichgewichtssinn und Motorik werden durch Verwendung von Bällen, Kletterelementen, Tüchern und vielem mehr gefördert und erlernt. So vermitteln wir frühzeitig Freude an der Bewegung und fördern spielerisch das Selbstbewusstsein ihres Kindes.

8 x 60min., 70 EUR  
für Kinder 1,5 - 3 Jahre

**Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr, Blauer Saal**

### **Kurstermine**

05.05. – 14.07.11 nicht 2.6./16.6./23.6.

29.09. – 01.12.11 nicht 03.11./10.11.

### **Dozent**

Angelika Krisan

Angelika Krisan

## **„NATURKINDER“ – DER BEWEGUNGS- UND KREATIVKURS FÜR KINDER AB CA. 1,5 JAHRE MIT MAMA/PAPA**

Kinder interessieren sich von Natur aus für ihre Umwelt. Ihre Neugier wird in diesem Kurs aufgegriffen und in verschiedene Bewegungsspiele, Naturerkundungen und Basteleien mit Naturmaterialien eingebunden. Wir lernen gemeinsam die nähere Umgebung mit ihren vielen Möglichkeiten für bewegungsfreudige Kinder und die Tier- und Pflanzenwelt in den verschiedenen Jahreszeiten kennen und lassen der kindlichen Kreativität freien Lauf. Viel Bewegung an frischer Luft aktiviert das Immunsystem und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Bitte an wetterangepasste Kleidung für Kinder und Erwachsene denken.

**Donnerstag, 10.00 – 11.15 Uhr**, Parks in der näheren Umgebung zur Frauenklinik,  
75 EUR / 8 Termine

### **Kurstermine**

Herbst: 22.09. – 17.11.11 nicht 03.11.

Winter: 08.12. - .12 nicht 29.12./05.01.

### **Dozent**

Sabine Krause

Sabine Krause



## YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

5-8 Treffen, montags

Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht ist die beste Grundlage für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Yoga lehrt Sie Geduld, Ruhe, Zufriedenheit und Vertrauen in den eigenen Körper. Körperübungen dienen dazu, körperlich gesund und beweglich zu bleiben. Atemübungen wirken beruhigend und stärkend. Durch tiefe Entspannung finden Sie Ruhepausen im Alltag. Yoga unterstützt Sie in der Schwangerschaft und bei der Geburt – schenkt Ihnen Zeit für eine liebevolle Begegnung mit Ihrem Baby.

### Mai

**11-YS-7 6 Treffen** Mo 18:00-19:30, 66,- €

02.05.  
09.05.  
16.05.  
23.05.  
30.05.  
06.06.

**11-YS-8 6 Treffen** Mo 19:45 - 21:15, 66,- €

02.05.  
09.05.  
16.05.  
23.05.  
30.05.  
06.06.

**11-YS-9 6 Treffen** Mo 16:00 - 17:30, 66,- €

02.05.  
09.05.  
16.05.  
23.05.  
30.05.  
06.06.



**Juni**

**11-YS-10 7 Treffen** Mo 18:00-19:30, 77,- €

27.06.

04.07.

11.07.

18.07.

25.07.

01.08.

08.08.

**11-YS-11 7 Treffen** Mo 19:45 - 21:15, 77,- €

27.06.

04.07.

11.07.

18.07.

25.07.

01.08.

08.08.

**11-YS-12 7 Treffen** Mo 16:00 - 17:30, 77,- €

27.06.

04.07.

11.07.

18.07.

25.07.

01.08.

08.08.

**September**

**11-YS-13 6 Treffen** Mo 18:00-19:30, 66,- €

12.09.

19.09.

26.09.

10.10.

17.10.

24.10.

**11-YS-14 6 Treffen** Mo 19:45 - 21:15, 66,- €

12.09.

19.09.

26.09.

10.10.

17.10.

24.10.



**11-YS-15 6 Treffen** Mo 16:00 - 17:30, 66,- €  
12.09.  
19.09.  
26.09.  
10.10.  
17.10.  
24.10.

**November**

**11-YS-16 7 Treffen** Mo 18:00-19:30, 77,- €  
07.11.  
14.11.  
21.11.  
28.11.  
05.12.  
12.12.  
19.12.

**11-YS-17 7 Treffen** Mo 19:45 - 21:15, 77,- €  
07.11.  
14.11.  
21.11.  
28.11.  
05.12.  
12.12.  
19.12.

**11-YS-18 7 Treffen** Mo 16:00 - 17:30, 77,- €  
07.11.  
14.11.  
21.11.  
28.11.  
05.12.  
12.12.  
19.12.

**Martina Freystedt**, Yoga Lehrerin, Doula, Geburtsvorbereiterin

**Kosten:** 55-110 Euro  
(je nach Anzahl der Treffen)

**Anmeldung:**

Büro der InterDisziplinären Fortbildung (IDF)  
der BRK-Schwesternschaft, Mo-Fr 8.30-12.00 Uhr, Tel. 089/1303-1128



## TRAGETUCH-KURSE

Es gibt viele gute Gründe, Ihr Kind mit einem Tragetuch zu tragen: Babys und Eltern lieben diese innige, natürliche und gesunde Methode. Sie wirkt nicht nur beruhigend und fördert das Geborgenheitsgefühl, sondern auch praktisch – denn oft benötigt man zwei freie Hände für die alltäglichen Verrichtungen. In diesem Kurs lernen Sie drei sinnvolle und einfache Varianten kennen, das Tuch für Ihr Baby zu binden. Sie erfahren außerdem mehr zu den Vorteilen im Vergleich zu anderen Tragehilfen. Sowohl vor als auch nach der Geburt Ihres Babys können Sie bei uns gerne mitmachen. Ihr Partner oder eine andere Person ihres Vertrauens sind willkommen und hilfreich!

### **Termine:**

Sa. 09.07.11, Jadesaal

Sa. 17.09.11, Blauer Saal

jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

### **Ort:**

Blauer Saal, Frauenklinik, Taxisstr. 3

Jadesaal, Lenzfriederstr. 6

### **Kosten:**

14,- EUR /eine Person, 20,- EUR/2 Personen

### **Anmeldung:**

Mo - Fr, 8.30 - 12.00 Uhr

Büro der InterDisziplinären Fortbildung (IDF) der BRK-Schwesternschaft

Tel. 089/1303-1128



## ANMELDUNG

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung für die Elternkurse soweit nicht anders angegeben ausschließlich telefonisch zu den angegebenen Zeiten möglich ist

Tel. 089/15706-720  
Mo, Mi und Fr 09.00-12.00 Uhr

Für Kurse, die mit der Krankenkasse abgerechnet werden (Geburtsvorbereitung und Rückbildung) fällt **keine** Anmeldegebühr an. Für alle anderen Kurse wird pro gebuchtem Kurs eine Anmeldegebühr in Höhe von 8 EUR berechnet, die Sie bitte auf das Konto des Elternzentrums, im Namen und auf Rechnung des jeweiligen Referenten, überweisen. Näheres erfahren Sie bei der Anmeldung.

Für die allgemeinen **Infoabende der Frauenklinik** für werdende Eltern melden Sie sich bitte ausschließlich an der Klinikpforte unter Tel. 089/15706-0 an.

## VERANSTALTUNGSORTE

Blauer Saal, Frauenklinik Taxisstraße 3  
Jadesaal, Lenzfrieder Straße 6  
Schwimmbad Augustinum München-Nord, Weitlstr. 66  
Olympiapark  
Traumahilfezentrum, Horemannstr. 8