



# Elternschule



Foto von Anastasiya Gepp von Pexels

## Kursangebote

### Liebe (werdende) Eltern, Kinder, Großeltern und Interessierte,

ein Leben mit Kindern ist aufregend, spannend, wunderschön und vielfältig. Viele Fragen kommen auf und Eltern und Großeltern wollen natürlich auch alles korrekt machen. Bei der Suche nach dem für Sie richtigen Weg, möchten wir Sie in der Elternschule unterstützen, befähigen und beraten.

Mit Hilfe eines umfangreichen Kursangebotes, können wir Sie, Ihre Angehörigen und Kinder auf Ihren Familienzuwachs vorbereiten.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Angebot an offenen Treffen, festen Gruppen oder Veranstaltungen. Kompetente und erfahrene Hebammen, Dozenten & Kursleiter beantworten Ihnen gern Ihre Fragen und geben Ihnen Sicherheit für die bevorstehende aufregende Zeit.

Unser Kursangebot entnehmen Sie dem Programmheft und wenn Sie mögen, können Sie auch gern unseren monatlichen Newsletter abonnieren. Hier erfahren Sie alle aktuellen Termine und freie Kursplatzkapazitäten.

Wenn Sie neugierig geworden sind, schreiben Sie mich einfach per Mail an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Elternschule!

*Ihre Julia Ketturakat*

### Fragen und Anmeldungen gern über:

Julia Ketturakat  
Dipl. Medizinpädagogin & Koordinatorin der Elternschule  
Kinderkrankenschwester & Mega Code Trainerin Pädiatrie

[elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)



## Grundsätzliches

haben wir im Ausbildungszentrum Gesundheit und Pflege und in der Klinik Nauen

### VERHALTENSREGELN in der Elternschule Nauen

Leider starten wir, während noch Maßnahmen zum Infektionsschutz beachtet werden müssen.

Folgende Regeln gelten bis auf weiteres:

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist nur bei Vorlage eines **negativen Schnelltests (nicht älter als 24h)** möglich.

Betreten Sie den Kursraum bitte erst **5-10 Min vor Kursbeginn**.

Der **Mindestabstand von 2 Metern** zu fremden Personen muss, wo immer möglich, eingehalten werden – nicht nur im Kursraum, sondern auch beim Betreten und Verlassen des Gebäudes.

**Das Tragen einer Mund-Nasenbedeckung ist bis zum Erreichen des Kursplatzes verpflichtend. Während des Kurses darf die Maske abgesetzt werden.**

Nach dem Betreten des Kursraumes ist das **Reinigen der Hände** notwendig. Es steht ausreichend Desinfektionsmittel zur Verfügung. Gern können Sie auch eigenes Desinfektionsmittel verwenden.

Bitte kommen Sie bereits umgezogen in den Kursraum, da es derzeit keine Umkleide gibt.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte und Decke mit.

**Körperkontakt ist zu vermeiden.** Der Trainer wird auch **keine Adjustments/Hands-On**, sondern ausschließlich verbale Anweisungen geben.

Eine Teilnahmeliste wird für evtl. Kontaktnachverfolgungen geführt.

Von besonderer Bedeutung ist die Einhaltung der **Husten- und Niesetikette** (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, auch dann, wenn eine Mund-Nasenbedeckung getragen wird). Bitte von anderen Personen abwenden.

### Anmeldung und Bezahlung

Die Kursteilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung per Mail möglich.

Die Kursgebühren müssen vorab bezahlt werden.

Die Bankverbindung verschickt die Kursleitung nach Anmeldung.

Auch bei den Kursen, die von der Krankenkasse bezuschusst werden, müssen die Teilnehmenden in Vor-Leistung gehen.

Die Kassen erstatten in der Regel den Zuschuss nach Abschluss des Kurses und Einreichen einer Teilnahmebescheinigung.



# Elternschule

## Geburtsvorbereitungskurs am Wochenende

<b>Termine:</b>	18. und 19.02.2023 06. und 07.05.2023 26. und 27.08.2023 11. und 12.11.2023
<b>Uhrzeit:</b>	jeweils 09:00 bis 15:30 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Katharina Raudis (Hebamme und Dipl. Medziniinpädagogin)
<b>Kosten:</b>	Die Krankenkasse zahlt den Kurs für die Mütter eine Begleitperson zahlt einen Eigenanteil v. 110,- €/Wochenende
<b>Teilnahme:</b>	5 Paare Mindestteilnehmende
<b>Ort:</b>	Raum 1 (AGP)
<b>Verpflegung:</b>	kleiner Pausen-Snack – weitere Verpflegung bitte mitbringen

## Kursbeschreibung

### INFORMIEREN-BEFÄHIGEN-STÄRKEN

Mein Ziel ist es, dich auf eine selbstbestimmte, angstfreie Geburt und auf die erste Zeit mit dem Baby vorzubereiten.

- ✓ **INFORMIEREN:** Der Kurs umfasst wertvolle Informationen zu den Themen Geburtsbeginn, Geburtsverlauf, Wochenbett, Stillen und Säuglingspflege.
- ✓ **BEFÄHIGEN:** Ich gebe dir Anregungen, wie du dich mental und körperlich auf die Geburt und die Zeit danach vorbereiten kannst.
- ✓ **STÄRKEN:** Mir ist es wichtig, dass du dein Vertrauen in die eigene Gebärfähigkeit und den Glauben an dich selbst stärkst.

Als Hebamme und dreifache Mama kenne ich das Geburtserlebnis von beiden Seiten.

Mit meinen langjährigen Erfahrungen möchte ich dich unterstützen und einen Teil deines Weges in der Schwangerschaft begleiten.

Fragen und Anmeldungen gern über:  
[elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)

## Kurse mit Krankenkassen-Zuschuss



# Elternschule

## REFRESHER – Geburtsvorbereitungskurs für Paare, die schon Eltern sind

<b>Termin:</b>	Termin auf Anfrage
<b>Uhrzeit:</b>	
<b>Kursleiterin:</b>	Hebamme Katharina Raudis (Hebamme und Dipl. Medizinpädagogin)
<b>Kosten:</b>	75 € pro Paar (Die Krankenkasse übernimmt z.T. die Kosten.)
<b>Teilnahme:</b>	5 Paare Mindestteilnehmende
<b>Ort:</b>	Raum 1 (AGP)
<b>Verpflegung:</b>	kleiner Pausen-Snack – weitere Verpflegung bitte mitbringen

## Kursbeschreibung

### Zielsetzungen

- ✓ Wissen über den Geburtsverlauf auffrischen
- ✓ Atem-, Geburtspositions- und Entspannungsübungen wiederholen
- ✓ Sich bewusstmachen, was man sich für die nächste Geburt und die erste Zeit danach wünscht und was helfen kann

Fragen und Anmeldungen gern über:  
[elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)

**Kurse mit Krankenkassen-Zuschuss**



# Elternschule

## „Stillvorbereitungskurs – Vorbereitung auf das Stillen, Informationen für Schwangere“

<b>Termin:</b>	26.01.2023 (Donnerstag)
<b>Uhrzeit:</b>	von 10:00 bis 12:30 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Marta Hehnel (Stillberaterin)
<b>Kosten:</b>	1x 2,5 h 30,- € / Paar
<b>Ort:</b>	Havelland Kliniken GmbH, Klinik Nauen Raum: Havelländisches Netzwerk Gesunde Kinder

### Kursbeschreibung

Neugierig aufs Stillen?

- Bedeutung des Stillens
- Aufbau einer Stillbeziehung
- Stillalltag
- Herausforderung und besondere Situationen

Es gibt Raum, um Fragen aller Art zu klären.

Fragen und Anmeldungen gern über:  
[elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)

**Kurse für Selbstzahler\*innen**



# Elternschule

## Schwangerenyoga

<b>Termin:</b>	jeden Mittwoch fortlaufend – Probestunde: 11.01.2023
<b>Uhrzeit:</b>	17:00 – 18:15 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Katja Kant (Yogalehrerin)
<b>Kosten:</b>	8 zusammenhängende Einheiten á 15,- € Einzelstunden auf Anfrage
<b>Teilnahme:</b>	max. 10 Schwangere
<b>Ort:</b>	Elternschule Nauen, Dreifelderweg 19 2. OG im Sportraum oder Hybridkurs bzw. auch online möglich, falls du mal nicht teilnehmen kannst
<b>Besonderheit:</b>	Sie können eine Probestunde für 10 € vereinbaren

*Ein Einstieg ist jederzeit möglich*

## Kursbeschreibung

Schwangerschaft ist eine Zeit der Wandlung, der Vorbereitung und auch des Rückzugs. Eine Zeit in der es gut ist, einmal mehr in sich hineinzuspüren.

In dieser Zeit ist es wichtig, dass Vertrauen in sich und seinen Körper zu stärken und vielleicht auch zu üben, eigene Bedürfnisse noch besser erspüren zu können.

Eine regelmäßige Yogapraxis kann dich dabei unterstützen, dich begleiten.

Beim Eintauchen in die verschiedenen Asanas hast du Zeit dich mit dir, deinem Körper und deinem Baby noch intensiver zu verbinden.

Mit sanften, stabilisierenden und öffnenden Körperhaltungen kannst du deinen Körper auf das Gebären deines Kindes vorbereiten. Atem- und Entspannungsübungen können dich dabei unterstützen, jetzt, aber auch in deinem neuen Alltag, leichter zur Ruhe zu kommen und vielleicht auch ein wenig gelassener zu bleiben.



Fragen und Anmeldungen gern über:  
[elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)

**Kurse für Selbstzahler\*innen**



# Elternschule

## Erste Hilfe am Kind – Präsenzkurs

<b>Termine:</b>	21.01.2023 (ausgebucht) 15.04.2023 (freie Plätze) (alternativ online & prakt. Übungen im Einzelcoaching)
<b>Uhrzeit:</b>	10:00 bis 14:00 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Julia Ketturakat (Dipl. Medizinpädagogin, Kinderkrankenschwester, Mega Code Trainerin Pädiatrie)
<b>Kosten:</b>	40,-€/Person bzw. 75,-€/Paar
<b>Teilnahme:</b>	3 Paare als Mindestteilnehmende
<b>Ort:</b>	Raum 1 (AGP) Sportraum
<b>Verpflegung:</b>	kleiner Pausen-Snack – weitere Verpflegung bitte mitbringen

## Kursbeschreibung

Kinder sind lebendig, aktiv und lebensfroh und entdecken ihre Umwelt täglich aufs Neue. Da bleibt die ein oder andere Verletzung nicht aus. Deshalb müssen Sie – als Eltern, Großeltern oder Betreuungskräfte von Kindern in solchen Situationen Ruhe bewahren. Umso besser ist, gut für die „1.Hilfe am Kind“ vorbereitet zu sein. Ich, als zweifache Mutter & Kinderkrankenschwester weiß, wie schnell es bei Kindern zu Notfallsituationen kommen kann.

Mein Ziel ist es, Ihnen einfache Empfehlungen, präventive Maßnahmen und Handlungshilfen zu geben, sodass Sie bei einer Bagatelverletzung, einer plötzlichen Erkrankung oder einer lebensbedrohlichen Situation angemessen handeln können.

## Kursinhalte:

- Prävention - Wie gestalte ich die Wohnung kindersicher?
- Wie verhalte ich mich bei Stürzen, Verbrühungen und Verbrennungen?
- praktische Übungen zu den Wiederbelebensmaßnahmen mit Hilfe einer Baby-Reanimationspuppe
- Mein Kind hat sich verschluckt- Wie verhalte ich mich richtig?
- Was ist ein Pseudokrampf?
- Wie verhalte ich mich bei einem Fieberkrampf?
- Was tun bei Insektenstichen & Zeckenbiss?
- Wie verhalte ich mich bei Vergiftungen (Pflanzen, Haushaltreiniger etc.)
- Zusammenstellen einer Hausapotheke

Fragen und Anmeldungen gern über: [elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)

**Kurse für Selbstzahler\*innen**



# Elternschule

## Geschwisterdiplom

### Hurra, ich bekomme ein Geschwisterchen

<b>Termin:</b>	auf Anfrage
<b>Kursleiterin:</b>	Julia Ketturakat
<b>Kosten:</b>	20,-€/pro Kind Bei zwei Kindern gibt es 5,-€ Rabatt
<b>Teilnahme:</b>	3 Mindestteilnehmende (jeweils Erw./Kind)
<b>Ort:</b>	Raum 1 (AGP)

## Kursbeschreibung

In diesem Kurs können Geschwisterkinder im Alter von 4-12 Jahren lernen, sehen und natürlich auch selbst ausprobieren, wie ein Baby gehalten, gewickelt, gebadet und gefüttert wird.

Zum Abschluss bekommt jedes Kind ein Diplom und eine kleine Überraschung!

Fragen und Anmeldungen gern über:  
[elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)

**Kurse für Selbstzahler\*innen**





# Elternschule

## Stillgruppe

(Beratung/ Austausch für Stillende als auch "Flaschenkinder")

<b>Termine:</b>	donnerstags
<b>Uhrzeit:</b>	10:00 – 11:00 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Marta Hehnel (Stillberaterin und Expertin für Formula-Nahrung)
<b>Kosten:</b>	5,-€/Person (pro Termin)
<b>Teilnahme:</b>	Mindestteilnehmerzahl: 3 Mütter + Kind
<b>Telefon:</b>	0152 27742970 oder
<b>E-Mail:</b>	elternschule@agp-havelland.de

## Kursbeschreibung

Stillen ist kein Instinkt, sondern ein soziales erlerntes Verhalten, welches Zeit, Geduld und hilfsbereite Unterstützung benötigt!

Unser Stilltreff bietet die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Müttern rund um das Thema Stillen. In angenehmer Atmosphäre und einer kleinen Gruppe (max. 4 Mütter mit Baby) könnt ihr neue Kontakte knüpfen und über eure Erfahrungen sprechen. Unsere Stillspezialistin Marta Hehnel begleitet euch und euer Baby und beantwortet alle Fragen rund ums Stillen.

Gerne begleitet dich Marta in Einzelterminen bei folgenden Situationen:

- Hilfe bei wunden, schmerzenden, offenen/ rissigen Brustwarzen
- Milchstau und Mastitis
- Unterstützung beim Abgewöhnen von Brusthütchen
- Relaktation
- Beratung zum stillfreundlichen Zufüttern (Brusternährungsset/Sonde/Becher)
- Pumpmanagement
- Erstellen von Gewichtskurven und Beurteilung der Gewichtsentwicklung
- Beurteilung des Zungenbändchens und Lippenbändchen
- Begleitung beim Abstillen

Fragen und Anmeldungen gern über:  
**elternschule@agp-havelland.de**

**Kurse für Selbstzahler\*innen**



# Elternschule

## Rückbildung mit Baby

<b>Termine:</b>	Kursstart ab 08.03.2023
<b>Uhrzeit:</b>	mittwochs, 15:00 – 16:00 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Franziska Kassner (Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin, diplomierte Narbentherapeutin)
<b>Kosten:</b>	8 Einheiten á 1 h: 135 € (Zuschuss v. d. Krankenkassen möglich)
<b>Teilnahme:</b>	max. 10, min. 5 Teilnehmer
<b>Ort:</b>	Sportraum 2. OG (AGP) Bequeme Kleidung und Trinkflasche
<b>oder:</b>	Hybridkurs bzw. auch online möglich, falls eine Teilnahme nicht möglich ist

## Kursbeschreibung

Die Rückbildung stellt eine wichtige Säule für Wohlbefinden und Prävention dar.

Rückbildungsgymnastik hat das Ziel Deinen Beckenboden angemessen zu stärken, an Deiner Haltung zu arbeiten, dabei zu helfen die Geburt emotional zu verarbeiten und Deine Muskelkraft, sowie Deine Koordination wieder in Einklang zu bringen.

Als Kursleiterin erarbeite ich individuelle Problemlösungen und gebe dir einen ganz neuen Blickwinkel auf deine individuellen Körperprozesse. Als ausgebildete Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin und diplomierte Narbentherapeutin möchte ich dir in gemütlicher Atmosphäre einen nachhaltigen Kurs bieten. Mit besonderem Blick auf Geburtsverletzungen und Kaiserschnittnarben arbeiten wir zusammen präzise und nachhaltig.

Selbstverständlich darfst du dein Baby zum Kurs mitbringen.

Fragen und Anmeldungen gern über:  
[elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)

**Kurse für Selbstzahler\*innen**



# Elternschule

## Rückbildung für Sternenmamas (online)

<b>Termin:</b>	montags ab 02.05.2022
<b>Uhrzeit:</b>	16:00 – 17:00 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Franziska Kassner (Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin, diplomierte Narbentherapeutin)
<b>Kosten:</b>	8 Einheiten á 1 h. 135 € (Zuschuss durch die Krankenkasse möglich)
<b>Teilnahme:</b>	min. 3 Teilnehmer
<b>Ort:</b>	online

## Kursbeschreibung

Die Rückbildung stellt eine wichtige Säule für Wohlbefinden und Prävention dar. Auch bei vorzeitigen Geburten hat die Rückbildung das Ziel, Deinen Beckenboden angemessen zu stärken, an Deiner Haltung zu arbeiten, Deine Muskelkraft, sowie Deine Koordination wieder in Einklang zu bringen.

Als Kursleiterin erarbeite ich individuelle Problemlösungen und gebe dir einen ganz neuen Blickwinkel auf deine individuellen Körperprozesse. Als ausgebildete Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin und REMovement Coach versuche ich dir in dem beschützten Raum deines eigenen Zuhauses wieder einen Zugang zu deinem Körper zu verschaffen.

Fragen und Anmeldungen gern über:  
[elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)

**Kurse für Selbstzahler\*innen**



# Elternschule

## Outdoor-Fitness nach der Geburt

<b>Termin:</b>	donnerstags ab 05.05.2022
<b>Uhrzeit:</b>	09:30 – 10:30 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Franziska Kassner (Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin, diplomierte Narbentherapeutin)
<b>Kosten:</b>	8 Einheiten á 1 h: 135 €
<b>Teilnahme:</b>	max. 10, min. 5 Teilnehmer
<b>Ort:</b>	Treffpunkt Haupteingang AGP Bequeme Kleidung und Trinkflasche

## Kursbeschreibung

Der Kurs hat das Ziel Deinen Beckenboden angemessen zu stärken, an Deiner Haltung zu arbeiten, Deine Muskelkraft, sowie Deine Koordination wieder in Einklang zu bringen.

Zusammen mit dem Kinderwagen oder dem Tragetuch arbeiten wir präventiv an deiner Fitness im Freien.

Ob als Rückbildung oder als Folgekurs nach der Rückbildung kann ich als ausgebildete Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin und diplomierte Narbentherapeutin mit dir in gemütlicher Atmosphäre präzise und nachhaltig arbeiten.

Fragen und Anmeldungen gern über:  
[elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)

**Kurse für Selbstzahler\*innen**



# Elternschule

## Sternen-Eltern Treff

<b>Termine:</b>	29.01.2023 26.02.2023 26.03.2023 30.04.2023 immer den letzten Sonntag im Monat
<b>Uhrzeit:</b>	ab 19 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Nadija Frank (werdende Hebamme)
<b>Kosten:</b>	kostenlos
<b>Teilnahme:</b>	keine Mindestteilnehmerzahl
<b>Ort:</b>	Aula (AGP)
<b>Verpflegung:</b>	kleiner Pausen-Snack – weitere Verpflegung bitte mitbringen

## Kursbeschreibung

Liebe Sternen-Eltern,

online ist es einfach Gleichgesinnte zu finden – offline sollte es genauso einfach sein.

Der **STERNEN-ELTERN TREFF** ist eine Anlaufstelle für alle verwaisten Eltern (Mamas und/oder Papas), die ihr Kind während der Schwangerschaft oder nach der Geburt gehen lassen mussten.

Wir laden euch herzlich dazu ein über das Erlebte zu sprechen und andere Sternenelemente kennen zu lernen.

Durch unsere Selbsthilfegruppe möchten wir betroffenen Sternenelemente helfen mit der Trauer besser umzugehen.

Der Schmerz den ihr zu tragen habt ist schwer genug. Da solltet ihr euch nicht auch noch alleine fühlen! Es gibt so viele die das gleiche Schicksal haben.

Anmeldung mit Namen, Adresse und Telefonnummer unter folgender E-Mail: [sternenelementehavelland@gmail.com](mailto:sternenelementehavelland@gmail.com)



# Elternschule

## EMMETT Technique – Emmett 4 children

### Workshop für Eltern

<b>Termin:</b>	18.02.2023 30.04.2023 02.07.2023
<b>Uhrzeit:</b>	von 09:00 – 13:00 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Birgit Saalman (u. a. Babyschlaf-Coach)
<b>Kosten:</b>	99,-€/Person
<b>Ort:</b>	Raum 1 (AGP)

### Kursbeschreibung

Die EMMETT Technique ist eine erstaunlich sanfte und einfühlsame Muskelentspannungs-Technik und beruht auf Reaktionen des Körpers auf nur leichte Berührung. Kleine Sensoren ermöglichen den Kontakt zum Gehirn, die nur über leichte Berührung des Anwenders aktiviert werden. Durch diese Stimulation werden korrigierende Impulse in die gesamten Körperregionen ausgesendet und eine Beschwerdefreiheit erzieht.

- Linderung von Bauchschmerzen
- Hilfe bei Verdauungsproblemen
- Verbesserung der Kopfdrehung
- Erleichterung des Stillens
- Entspannung beim Einschlafen
- Beruhigung

Sie erlernen in diesem Emmett-4-Children-Kurs in 4 Stunden 4 Griffe der Emmett – Technik, welche verblüffend einfach anwendbar sind und für zahlreiche „WOW Momente“ sorgen.

Es sind keine medizinischen Vorkenntnisse für diesen Workshop notwendig.

Fragen und Anmeldungen gern über:  
[elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)

### Kurse für Selbstzahler\*innen



# Elternschule

## Hatha Yoga für Alle

<b>Termin:</b>	Jeden Montag fortlaufend
<b>Uhrzeit:</b>	15:00 – 16:15 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Katja Kant (Yogalehrerin)
<b>Kosten:</b>	4 zusammenhängende Einheiten á 15,- € Einzelstunden auf Anfrage
<b>Teilnahme:</b>	max. 10 Teilnehmende
<b>Ort:</b>	Sportraum 2. OG oder Hybridkurs bzw. auch online möglich, falls Du mal nicht teilnehmen kannst Bequeme Kleidung und Trinkflasche
<b>Besonderheit:</b>	vereinbare gern eine Probestunde (10 €)



## Kursbeschreibung

Spüren, kräftigen und dehnen mit besonderem Blick auf Schulter und Nacken.

Im Hier und Jetzt -bei DIR- ankommen.

Auf diese Weise unterstütze ich Dich dabei, leichter mit den Anforderungen Deines (Berufs-)Alltags umzugehen.

Verschiedenste Yogahaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken können dir dabei helfen, deinen Körper noch besser wahrzunehmen, deine Muskeln zu kräftigen, zu dehnen und sie auch bewusst zu entspannen.

In einer entspannten Atmosphäre erhältst du Gelegenheit, dir eine Basis zu kreieren, mit der du mit Leichtigkeit lustvoll durch deinen Alltag gehen kannst.

Fragen und Anmeldungen gern über: [elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)

**Kurse für Selbstzahler\*innen**



# Elternschule

## Eltern in Ballance®

<b>Termin:</b>	dienstags 14-tägig
<b>Uhrzeit:</b>	16:30 – 17:15 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Mandy Störmer (Trainerin für Rückenfit-, Faszien-, Reha- und Yogakurse, BALLance Methode)
<b>Kosten:</b>	10 € je Kurseinheit (45 min)
<b>Teilnahme:</b>	mind. 6 Personen
<b>Ort:</b>	Sportraum 2. OG (AGP) Bequeme Kleidung und Trinkflasche

## Kursbeschreibung

### Welche Vorteile hat die Dr. Tanja Kühne Ballance Methode® ?

- ✓ einfach durchführbar, geeignet von 6 bis 99+ Jahre
- ✓ wirkt gezielt auf die Brustwirbelsäule (Verbesserung der Körperhaltung)
- ✓ verkürzte und verspannte Muskel-Faszienbereiche werden gedehnt
- ✓ geschwächte Muskulatur gekräftigt

### Was bewirkt die BALLance Methode?

Die "**BALLance**"-Methode wirkt ausgleichend auf die muskulären Verspannungen der entgegengesetzten Muskelgruppe. Andernfalls kompensiert der Körper meist durch eine Fehllage (Rundrücken BWS-Bereich aufgrund Hyperlordose (Hohlkreuz) in der LWS.)

### Was sind BALLance Bälle?

Die **BALLance-Bälle** sind speziell an die Physiologie und Biomechanik der Brust-Wirbelsäule (BWS) angepasst und entwickelt. Die Ballkörper selbst verhalten sich ähnlich wie Muskeln. Bei einer Beanspruchung verändern sie ihre Form und nehmen anschließend ihre ursprüngliche Form wieder ein.

### Kontraindikationen:

Frische Narben / Schwangerschaft / Osteoporose schweren Grades

Fragen und Anmeldungen gern über:  
[elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)

## Kurse für Selbstzahler\*innen





# Elternschule

## Babymassage

<b>Termin:</b>	freitags – neue Termine ab Februar/März 2023
<b>Uhrzeit:</b>	10:00 – 10:45 Uhr und 11:00 – 11:45 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Franziska Kassner (Physiotherapeutin, zertifizierte Beckenbodentherapeutin, diplomierte Narbentherapeutin)
<b>Kosten:</b>	4 Einheiten á 45 min: 60 €
<b>Teilnahme:</b>	mind. 4 Teilnehmer – max. 6 Teilnehmer
<b>Ort:</b>	Kursraum - Havelländisches Netzwerk gesunde Kinder Klinik Nauen (UG) Bequeme Kleidung, Decke und Handtuch für das Baby, Babymassageöl und Feuchttücher
<b>Hinweis:</b>	Die nächsten Kurse werden im Februar 2023 angeboten.

## Kursbeschreibung

Die Babymassage schenkt dir und deinem Baby intensive Zeit zu zweit. Unter Anleitung erarbeiten wir sanfte Körperberührungen, die die Vitalfunktionen deines Babys positiv beeinflussen und unterstützen. Die grundlegende Entspannung, Aktivierung der Verdauung und der Stressabbau bilden den Schwerpunkt der Kurseinheiten.

Zudem wirken unsere Griffe an bestimmten Muskelgruppen aktivierend und unterstützen die motorische Entwicklung.

## Kurse für Selbstzahler\*innen



# Elternschule

## Sicher tragen von Anfang an - Trageworkshop für AnfängerInnen

<b>Termin:</b>	Montag, 30.01.2023 Dienstag, 21.02.2023 Montag, 13.03.2023
<b>Uhrzeit:</b>	jeweils 15:00 – 16:30 Uhr
<b>Kursleiterin:</b>	Kira Heck (zertifizierte Trageberaterin, Elternbegleiterin und Pädagogin)
<b>Kosten:</b>	1x 1,5 h = 30 € / TeilnehmerIn – pro Paar 45 €
<b>Teilnahme:</b>	auf 8 Personen begrenzt
<b>Ort:</b>	Räumlichkeiten der Elternschule, Dreifelderweg 19, Nauen

### Kursbeschreibung

Du möchtest dein Baby gerne tragen und bist dir unsicher, wie oder womit? Dann bist du hier genau richtig!

In dem 1,5-stündigen praxisorientierten Workshop lernst du, worauf du beim Tragen deines Babys achten musst. Hier kannst du all deine Fragen zum Thema Babytragen loswerden, dich durch ein umfangreiches Sortiment testen oder den Sitz bereits vorhandener Tücher oder Tragehilfen überprüfen lassen. Daher darf (und sollte) vorhandenes Material gerne mitgebracht werden.

Ganz wichtig: Es ist **keinerlei Vorerfahrung** nötig!

Kira bringt Demopuppen mit, sodass du entspannt üben kannst, bis du dich sicher fühlst.

Fragen und Anmeldungen gern über:

[elternschule@agp-havelland.de](mailto:elternschule@agp-havelland.de)

### Kurse für Selbstzahler\*innen