



YOUNGFAMILY

Angebote der vhs Balingen für
Schwangere, junge Mütter & Babys



vhs  Volkshochschule
Balingen

Herbst & Winter 2018/2019



INHALT

GESUNDHEIT

Hatha-Yoga für Schwangere	3
Schwanger und fit – fit für zwei	4
Mama fit – Zeit für mich	5
Antara® Lifestyle	6
Albaby® Dance – fit nach der Schwangerschaft	7
Mama Fitness – Baby an Bord	8

JUNGE VHS

PEKiP – Teil 1	9
Babymassage	10

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT	11
-------------------------------------	-----------

**Bitte beachten Sie unsere
Geschäftsbedingungen unter
www.vhs-balingen.de.**



Hatha-Yoga für Schwangere

Yoga kann zu mehr Wohlbefinden in der Schwangerschaft führen. Ausgewählte Körper- und Atemübungen führen bei regelmäßigem Üben zu körperlicher Entspannung, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und können auf eine leichtere Entbindung vorbereiten. Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob die Teilnahme an einem Yogakurs für Sie geeignet ist. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

301171 Petra Lohmiller, Yogalehrerin BYV

10 x ab Di., 11.09., 17.45-19.15

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 32;
€ 107,-

301172 Petra Lohmiller

10 x ab Di., 08.01., 17.45-19.15

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 32;
€ 107,-



Schwanger und fit – fit für zwei

Für Sie und Ihr ungeborenes Kind ist es wichtig, dass Sie sich auch während der Schwangerschaft fit und wohl fühlen. Mit einem regelmäßigen gezielten Training halten Sie Ihren Körper auch in dieser Zeit und als Vorbereitung auf die Geburt kräftig und beweglich – und stärken Ihr Wohlbefinden, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Schwerpunkte des Kurses sind die Bewegung und körperliche Fitness. Er ersetzt nicht den Vorbereitungskurs bei einer Hebamme.

302243 Stephanie Groß, Übungsleiterin Sport in der Prävention, Lizenz Trainer Gymnastik, Rhythmus, Tanz, Lizenz Trainer Breitensport, Aerobic, Dipl. Antara®-Instructor

8 x ab Mo., 10.09., 19.00-20.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 21;
€ 55,-

302244 Stephanie Groß

8 x ab Mo., 12.11., 19.00-20.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 21;
€ 55,-



Mama fit – Zeit für mich

Bodystyling

Die Kinder sind gut versorgt, nun ist es Zeit für uns Mamas: Mit Spaß und Musik kräftigen wir die durch Schwangerschaft, Geburt und das Tragen der Kinder beanspruchten Körperpartien und trainieren unsere Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System. Dieses Fitness-Workout speziell für Mamas fördert das Wohlbefinden und stärkt das Selbstbewusstsein. Die Teilnahme ist nach dem Rückbildungskurs möglich.

302242 Stephanie Groß, Übungsleiterin Sport in der Prävention, Lizenz Trainer Gymnastik, Rhythmus, Tanz, Lizenz Trainer Breitensport, Aerobic, Dipl. Antara@-Instructor

16 x ab Mo., 10.09., 20.05-21.05

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 21;
€ 90,-

30224 Stephanie Groß

16 x ab Do., 13.09., 19.00-20.00

Freie Waldorfschule Frommern, Turnhalle; € 90,-



Antara® Lifestyle

Antara® ist ein Bewegungskonzept für einen kräftigen Rücken, einen flachen Bauch und eine starke Mitte – die Grundlagen für einen attraktiven, leistungsfähigen, belastbaren Körper. Im Zentrum steht das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes. Es ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, die Bauchform, die Kraft des Beckenbodens und eine funktionelle Atmung. Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara zuerst das Core-System, um dann gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Antara® eignet sich auch sehr gut als Wiedereinstieg nach einer Schwangerschaft.

3022411 Stephanie Groß, Übungsleiterin Sport in der Prävention, Lizenz Trainer Gymnastik, Rhythmus, Tanz, Lizenz Trainer Breitensport, Aerobic, Dipl. Antara@-Instructor

16 x ab Mo., 10.09., 18.00-19.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 21;
€ 90,-

302241 Stephanie Groß

16 x ab Do., 13.09., 20.00-21.00

Freie Waldorfschule Frommern, Turnhalle; € 90,-



Albaby® Dance – fit nach der Schwangerschaft

Für Mamas und Babys von 2 bis 18 Monaten

Albaby® Dance ist ein neues Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys und ein wunderbarer Einstieg, um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien Salsa, Merengue und Bachata tanzen, kuscheln sich die Babys in einer Tragehilfe oder einem Tragetuch an sie und genießen die Bewegungen und die Nähe der Mutter.

**20910 Madina da Silva-Schneider,
Übungsleiterin Albaby® Dance,
Salsation® Instructor, Fitnesstrainerin B-Lizenz**

11x ab Mi., 19.09., 14.00-15.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12;
€ 65,-

209100 Madina da Silva-Schneider

11 x ab Mi., 09.01., 14.00-15.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12;
€ 65,-



Mama Fitness – Baby an Bord

Wir kräftigen den Oberkörper und die Rückenmuskulatur für eine gute Körperhaltung, außerdem stärken wir Beckenboden und Bauch und stellen ihre Haltefähigkeit wieder her. Dehnungs- und Entspannungsübungen schließen das Programm ab. Für zu Hause bekommen Sie Tipps, wie Sie effektiv im Alltag mit Baby trainieren können. Babys dürfen im Kurs dabei sein, bei einigen Übungen auch mitmachen. Die Einheiten sind so angelegt, dass Sie zwischendurch das Kind versorgen können und trotzdem genug Zeit zum Trainieren bleibt. Bitte Handtuch/Krabbeldecke und Lieblingsspielzeug des Kindes mitbringen. Der Kurs ist für Frauen geeignet, die die Rückbildungsgymnastik abgeschlossen haben.

302233 Madina da Silva-Schneider,
Übungsleiterin Albaby® Dance,

Salsation® Instructor, Fitnesstrainerin B-Lizenz

14 x ab Fr., 21.09., 11.00-12.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36; Raum 12;
€ 80,-



PEKiP-Kurse

Für Babys ab 3 Monaten

Das Prager Eltern-Kind-Programm ist ein Angebot der Elternbildung im Sinne einer Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr des Kindes. Die ausgebildeten Gruppenleiterinnen vermitteln entwicklungspsychologische Grundlagen und pädagogische Konsequenzen für das erste Lebensjahr. Die Eltern erhalten außerdem Informationen und Tipps zur Ernährung von Kleinkindern. Bei freien Plätzen ist ein Einstieg in die laufenden Kurse jederzeit möglich.

PEKiP – Teil 1

Für April bis Juni 2018 geborene Babys

302823 Silke Schmocker,

Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin

10 x ab Di., 23.10., 10.30-12.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;

€ 95,-

PEKiP – Teil 1

Für Juli bis September 2018 geborene Babys

302825 Silke Schmocker

10 x ab Di., 08.01., 09.00-10.30

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36, Raum 11;

€ 95,-



Babymassage

Für Babys von 2 bis 6 Monaten

Die Botschaft der Hände und des Herzens versteht jedes Baby instinktiv. Neben der praktischen Einübung der Massagegriffe erhalten Sie auch Informationen über die Bedeutung von Berührung und achtsamer Zuwendung. Mit dieser wohltuenden Art des Hautkontakts können Sie Ihr Baby nicht nur verwöhnen, sondern auch viel für seine Gesundheit und Entwicklung tun.

302881 Miriam Belikan,
Kinderkrankenschwester,
Kursleiterin für Babymassage

5 x ab Mi., 12.09., 09.30-11.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36,
Raum 11; € 50,- inkl. Massageöl und Skript

302882 Miriam Belikan

5 x ab Mi., 07.11., 09.30-11.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36,
Raum 11; € 50,- inkl. Massageöl und Skript

302883 Miriam Belikan

5 x ab Mi., 09.01., 09.30-11.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36,
Raum 11; € 50,- inkl. Massageöl und Skript

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs Balingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)	Name Teilnehmer (falls abweichend vom Kontoinhaber)	Tel.-Nr.
Straße/Hausnummer	Postleitzahl/Ort	E-Mail
Kreditinstitut	BIC	IBAN
Ort/Datum	Unterschrift	

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE65 2220 0002 0310 46**. Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.



Volkshochschule Balingen e.V.

Wilhelmstraße 36

72336 Balingen

Telefon: 07433 / 90 80-0

Telefax: 07433 / 90 80-70

E-Mail: verwaltung@vhs-balingen.de

Internet: www.vhs-balingen.de