





INHALT

GESUNDHEIT

FÜR SCHWANGERE

mami-sports mit Babybauch 3

Antara® Schwangerschaft 4

FÜR MAMAS

mami-sports Rückbildung 5

Antara® Rückbildung Plus 6

Mama fit – Zeit für mich 7

FÜR MAMAS & BABYS

Albaby® Dance – fit nach der Schwangerschaft 8

Mama Fitness – Baby an Bord 9

JUNGE VHS

FÜR BABYS

PEKiP-Kurse 10

Babymassage 11

Babyschwimmen 12

FÜR KLEINKINDER

Aqua-Kids – Bewegungsförderung im Wasser 13

Zwergentreff – Bewegung, Spiel und Musik 14

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT 15

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



mami-sports mit Babybauch

In „mami sports mit Babybauch“ werden Übungen für das Herz-Kreislaufsystem mit Methoden zur Ganzkörperkräftigung und -stabilisation kombiniert. Im Fokus stehen dabei eine Verbesserung der Beckenbodenwahrnehmung sowie gezielte Übungen zur Beckenbodenentspannung, um Sie optimal auf die Geburt und den kommenden Babyalltag vorzubereiten.

3022810 Andrea Bauer,
mami-sports Übungsleiterin,
Group Fitness Instructor,
Body Workout Trainerin,
FunTone® Kursleiterin

10 x ab Mi., 03.04., 17.00-18.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 01; € 74,-



Antara® Schwangerschaft

Um für Belastungen in der Schwangerschaft und für die Zeit mit Baby gut gerüstet zu sein, braucht es einen starken Rücken und einen trainierten Beckenboden. In diesem Kurs stärken wir die entsprechenden Partien, kräftigen Arm- und Schultermuskulatur, optimieren die Atmung und fördern die innere Ruhe für ein körperliches und geistiges Wohlbefinden. Für die Zeit direkt nach der Geburt erlernen Sie spezielle Übungen für zu Hause. Dieser Kurs ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskurs bei einer Hebamme.

302243 Stephanie Groß,
Dipl. Antara®-Instructor,
Übungsleiterin Sport in der Prävention
7 x ab Mo., 11.03., 19.00-20.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20,
Raum 14, € 49,-

302244 Stephanie Groß
7 x ab Mo., 13.05., 19.00-20.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20,
Raum 14, € 49,-

302245 Stephanie Groß
7 x ab Mo., 19.08., 19.00-20.00
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20,
Raum 14, € 49,-



FÜR MAMAS



mami-sports Rückbildung

„mami sports Rückbildung“ verhilft Ihnen mit gezielten Übungen zur Ganzkörperkräftigung und -stabilisation, ein gutes Körpergefühl zurückzugewinnen. Trainingseinheiten zur Beckenbodenwahrnehmung und -kräftigung sowie eine Stärkung der Rumpfmuskulatur unterstützen die Rückbildungsprozesse. Eine Haltungsschulung und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Das Training findet ohne Babys statt. Dieser Kurs eignet sich auch für alle Frauen mit Beckenbodenschwäche, nicht nur für frisch gebackene Mamis.

3022811 Andrea Bauer,
mami-sports Übungsleiterin,
Group Fitness Instructor,
Body Workout Trainerin,
FunTone® Kursleiterin

10 x ab Mi., 03.04., 19.10-20.10
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 01; € 74,-



Antara® Rückbildung Plus

Nach der Geburt eines Kindes ist es wichtig, die Muskulatur von Bauch, Rücken und Armen zu stärken, um für den Alltag mit Baby fit zu sein. Antara® ist ein Ganzkörpertraining, das nicht nur Ihren Beckenboden trainiert, sondern auch alle anderen wichtigen Muskelgruppen. Je nach Art der Geburt gibt es verschiedene Übungen, die auch zuhause wiederholt werden können.

Der Kurs findet bewusst ohne Baby statt, damit wieder Energie getankt werden kann für den Alltag.

Für Geburten bis Dezember 2018

302242 Stephanie Groß,
Dipl. Antara®-Instructor,
Übungsleiterin Sport in der Prävention
14 x ab Mo., 11.03., 20.05-21.05
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20,
Raum 14, € 89,-

Für Geburten bis Mai 2019

3022422 Stephanie Groß
7 x ab Mo., 19.08., 20.05-21.05
vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20,
Raum 14, € 49,-



Mama fit – Zeit für mich

Bodystyling

Die Kinder sind gut versorgt, nun ist es Zeit für uns Mamas: Mit Spaß und Musik kräftigen wir insbesondere 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 sowie das Vertrauen in den eigenen Körper. Die Teilnahme ist nach dem Rückbildungskurs möglich.

**30224 Stephanie Groß,
Dipl. Antara®-Instructor,
Übungsleiterin Sport in der Prävention**

16 x ab Do., 14.02., 19.00-20.00

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,
Fitnesstrainerin B-Lizenz**

8 x ab Mi., 08.05., 14.00-15.00
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 12; € 50,-



Mama Fitness – Baby an Bord

Bei diesem Fitnessprogramm für Mamas kommt der Spaß nicht zu kurz: zu mitreißender Musik kräftigen wir unsere Bauch- und Rückenmuskulatur und stärken den Beckenboden. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Babys dürfen im Kurs dabei sein, bei einigen Übungen auch mitmachen. Die Einheiten sind so angelegt, dass Sie zwischendurch das Kind versorgen können. Der Kurs ist für Frauen geeignet, die die Rückbildungsgymnastik abgeschlossen haben.

**302233 Madina da Silva-Schneider,
Übungsleiterin Albaby® Dance,
Fitnesstrainerin B-Lizenz**

12 x ab Fr., 22.03., 11.00-12.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstraße 36;
Raum 12; € 70,-

The logo for PEKiP-Kurse consists of three overlapping circles in green, blue, and orange.

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.

Für Oktober bis Dezember 2018 geborene Babys

**302821 Silke Schmocker, Erzieherin,
PEKiP-Gruppenleiterin**

10 x ab Di., 26.03., 09.30-11.00

vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36,
Raum 11; € 95,-

Für Januar bis März 2019 geborene Babys

302823 Silke Schmocker

10 x ab Di., 25.06., 08.00-09.30

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.

**302883 Miriam Belikan,
Kinderkrankenschwester,
Kursleiterin für Babymassage**

5 x ab Mi., 13.03., 09.30-11.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20,
Raum 14; € 50,- inkl. Massageöl und Skript

**302884 Jane Vees,
Kursleiterin für Babymassage**

5 x ab Mi., 08.05., 09.30-11.00

vhs-Zentrum Weilstetten, Grauenstein 20,
Raum 14; € 50,- inkl. Massageöl und Skript



Babyschwimmen

Wassergewöhnung für Babys ist eine Form intensiver Eltern-Kind-Gymnastik im Wasser, die die motorische, geistige und soziale Entwicklung des Kindes unterstützt. Das Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit, hat eine positive Wirkung auf die Atmung und das Herz-Kreislauf-System und kräftigt die Muskulatur. Im Vordergrund stehen die Freude des Babys, sich im Wasser zu bewegen, und der enge Körperkontakt zu den Eltern. Der Kurs soll eventuelle Ängste vor dem Wasser nehmen und das Kind lernt, mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen.

Für Babys von 3 bis 6 Monaten

30289 Jane Vees, Kursleiterin für Babyschwimmen

5 x ab Fr., 15.02., 11.15-12.00

Eyachbad bei der Stadthalle, € 49,-; zuzüglich Eintritt

302891 Jane Vees

5 x ab Fr., 05.04., 11.15-12.00

Eyachbad bei der Stadthalle, € 49,-; zuzüglich Eintritt

Für Babys von 6 bis 12 Monaten

302893 Jane Vees

5 x ab Fr., 15.02., 10.30-11.15

Eyachbad bei der Stadthalle, € 49,-; zuzüglich Eintritt

302894 Jane Vees

5 x ab Fr., 05.04., 10.30-11.15

Eyachbad bei der Stadthalle, € 49,-; zuzüglich Eintritt



Aqua-Kids – Bewegungsförderung im Wasser

Für Kinder von 1 bis 2 Jahren

Kinder können in diesem Kurs den Umgang mit Wasser erlernen und erleben. Ganz nebenbei werden sie sicherer, selbstständiger und motorisch geschickter. Gemeinsam mit Mama oder Papa macht es Spaß, das neue Element zu entdecken und Neues auszuprobieren.

**302896 Jane Vees,
Kursleiterin für Babyschwimmen**

5 x ab Fr., 15.02., 09.45-10.30

Eyachbad bei der Stadthalle, € 49,-;
zuzüglich Eintritt

302897 Jane Vees

5 x ab Fr., 05.04., 09.45-10.30

Eyachbad bei der Stadthalle, € 49,-;
zuzüglich Eintritt



Zwergentreff – Bewegung, Spiel und Musik

für Kleinkinder von 9-24 Monaten in Begleitung
eines Erwachsenen

Eine ganzheitliche Entwicklungserziehung fördert Körper, Geist und Seele. Dazu braucht es drei Elemente, die miteinander im Einklang stehen: Musik, Sprache und Bewegung! Zusammen mit den Eltern machen die Kleinsten ihre ersten Bewegungserfahrungen. Die Minis krabbeln durch Tunnel, purzeln über weiche Matten und klettern über kleine Hindernisse. Auch Bälle kullern zum Spielen durch den Raum. Bei Sing- und Bewegungsspielen haben Klein und Groß ihren Spaß.

30283 Diana Trick, Erzieherin

8 x ab Mo., 11.02., 09.30-10.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36,
Raum 12; € 62,-

302831 Diana Trick

8 x ab Mo., 29.04., 09.30-10.30
vhs-Zentrum Balingen, Wilhelmstr. 36,
Raum 12; € 62,-

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