**Für werdende Eltern / für Schwangere**

Crashkurs Baby - Babybasics, Säuglingspflege & mehr

Die aufregende Zeit der Schwangerschaft, das intensive Erlebnis der Geburt und die ersten Momente mit dem Baby – dieses Glück lässt sich kaum mit Worten beschreiben. Bereits lange vor der Geburt wird Ihr Baby zum Mittelpunkt Ihres Lebens und Sie werden an all die neuen Herausforderungen denken.

Ich möchte Sie dabei unterstützen, sich auf diese neuen Aufgaben vorzubereiten. So werden Sie Ihren ganz persönlichen Weg finden und das neue Leben als einfach und beglückend empfinden.

Diese und andere Themen werden wir im Kurs besprechen / üben:

* Sinnvolle Erstausstattung. Was ist wirklich notwendig? Auf was kann man verzichten?
* Wie ermöglicht man einen sanften und ruhigen Start ins Leben?
* Wickeln, Waschen & Baden eines Babys
* Entwicklungsfördernder Umgang mit dem Baby (Kinaesthetics Infant Handling)
* Plötzlicher Säuglingstod - was kann man vorbeugend tun?
* Stillen - Basics
* Schlafen
* Weinen
* Rituale
* Bindung / Urvertrauen
* Warum ist Körperkontakt so wichtig?
* Tragen - welchen Möglichkeiten gibt es (Tragetuch / Tragehilfe)?
* Workshop - Wickeln, An - und Ausziehen, Aufnehmen und Ablegen eines Babys

 Bestens für Paare geeignet!

Je nach aktueller Lage finden die Kurse online statt

Termine:

Wochenend - Kompaktkurs

09.05. + 10.05.20 - Warteliste

11.07. + 12.07.20 - Warteliste

26.09. + 27.09.20 - Warteliste

14.11. + 15.11.20

Dauer:

Samstag von 14.00 - 19.00 Uhr

Sonntag von 09.00 - 13.00 Uhr

Kosten:

60 € / Person

Mindestteilnehmerzahl: 8

Ort: familienRAUM, Kaiserstr. 64, 72764 Reutlingen

Stillvorbereitungskurs

Du bist schwanger und für Dich ist der Wunsch Dein Baby zu stillen ganz natürlich? Du hast aber schon so viele unterschiedliche Meinungen und Ratschläge gehört und fragst Dich, ob das Ammenmärchen sind oder es doch vielleicht hilfreiche Tipps für Dich sein können? Im Stillvorbereitungskurs räumen wir mit den Ammenmärchen auf und besprechen das, auf was es wirklich ankommt.

Stillen ist das natürlichste der Welt - aber selbstverständlich ist es nicht.

Themen im Kurs sind unter anderem:

* Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft
* Das erste Anlegen nach der Geburt
* Wie kannst du entspannt stillen?
* Bonding
* Flüssiges Gold - das Kolostrum
* Der Milcheinschuss
* Wie funktioniert die Milchproduktion?
* Der Milchspendereflex
* Korrekte Anlegepositionen
* Stillen nach Bedarf
* Sind Zufüttern und Schnuller wirklich so schlecht?
* Was kann ich bei wunden Brustwarzen tun?
* Stillhilfsmittel
* Wie lange sollte gestillt werden?
* Ernährung in der Stillzeit

Die Erfahrung zeigt, dass Du durch den Besuch eines Stillvorbereitungskurses viele Probleme vermeiden kannst, weil Du bestens vorbereitet in die Stillzeit gehst.

Termine:

10.07.20

28.08.20

16.10.20

04.12.20

Je nach den aktuellen Infektionsschutzmaßnahmen finden die Kurse online statt

Dauer:

1x 3 Stunden

jeweils freitags von 19.00 - 22.00 Uhr

Kosten:

30€ / Person inkl. Skript

Mindestteilnehmerzahl: 6

Ort: familienRAUM, Kaiserstr. 64, 72764 Reutlingen

LAUFMAMALAUF – Aquafit mit Babybauch

Du möchtest dich auch während der Schwangerschaft sportlich betätigen? Du willst nach der Schwangerschaft schnell wieder fit werden? Oder hast unabhängig davon, Spaß an Bewegung

im Wasser? Dann bist Du bei Aquafit mit Babybauch genau richtig!

Bei den verschiedenen Arten der Aquafitness werden Übungen im Wasser ausgeführt, die Dir vielleicht schon von anderen Sportarten an Land bekannt sind. Dabei werden die spezifischen Eigenschaften des Wassers ausgenutzt. Durch den Auftrieb muss der Körper nur einen Bruchteil  
des Eigengewichts tragen. Gelenke, Sehnen und Bänder werden weit weniger belastet.  
Durch den Wasserdruck wird mehr Blut zum Herzen gepumpt und der Herzmuskel muss weniger arbeiten. Das Herz kann effektiver arbeiten und die Muskeln mit mehr Sauerstoff versorgen. Außerdem werden die Muskeln permanent durch das Wasser massiert und je nach persönlichem Fitnesszustand und Können trainiert.

Ab dem 15.09.20 geht es weiter!

Termin:

Fortlaufender Kurs

jeweils dienstags von 18.00 - 19.15 Uhr

Kosten:

8er Karte

79€ zzgl. Eintritt Schwimmbad

Mit einer Kombikarte kann auch im Kurs LAUFMAMALAUF - Ganz schön schwanger trainiert werden

Ort:

Lehrschwimmbad Gutenbergschule Riederich, Hegwiesenstr. 25, 72585 Riederich

Vereinbare gleich eine kostenlose Probestunde!

Die ideale Kombi:

Laufmamalauf und Aquafit mit Babybauch :-)

Anmeldung über LAUFMAMALAUF - Anmeldung für eine Probestunde

LAUFMAMALAUF - Ganz schön schwanger

Unser Motto lautet „Fit, stark und energiegeladen durch die Schwangerschaft". Die Schwangerschaft ist keine Zeit, um durch Sport abzunehmen, schneller zu werden oder neue Fitness-Meilensteine zu erreichen. Deine Schwangerschaft ist aber auch keine Freikarte für neun Monate ungesundem Ernährungs- und Bewegungsverhaltens, sondern vielmehr der perfekte Startpunkt Deine eigene Gesundheit zu zelebrieren und Dich (wieder) einem Fitnessprogramm zu widmen, das die gesunde Grundlage für Deine aktive, wachsende Familie legt.

Dieser Kurs begleitet Dich und andere werdende Mamas ab der 13. Schwangerschaftswoche durch die bewegten Monate mit Babybauch. Das perfekt an die Bedürfnisse werdender Mütter angepasste Workout beinhaltet neben Kräftigungsübungen aus Pilates und Yoga auch ein sanftes Ausdauertraining sowie einen umfassenden Entspannungsteil mit Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen.

Schwangerschafts-Yoga oder -Pilates im Kursraum kennst Du vielleicht schon: Wir aber verlagern das LAUFMAMALAUF-Training für Schwangerer nach draußen an die frische Luft. Damit profitierst Du (und Dein ungeborener Trainingspartner) von einer großen Anzahl zusätzlicher Vorteile, nicht zuletzt von einer wohltuenden Ruhe-Oase in der Natur!

Termin:

Donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr

fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich

Ort:

Reutlingen, Pomologie / Volkspark

Treffpunkt am Theater Tonne

Kosten:

8 er - Karte

79€  
Gültigkeit 10 Wochen

Die Karte ist  auch im LAUFMAMALAUF - mit Kind - Kurs gültig

Bei den Angeboten Crashkurs Baby und Stillvorbereitungskurs erfolgt die Anmeldung über die Edoobox, bei beiden Laufmamalauf-Angeboten läuft die Anmeldung über das Anmeldeformular auf laufmamalauf.de <https://www.laufmamalauf.de/contact/kontakt-reutlingen/> (beides habe ich über einen Anmelde-Button verlinkt)