

Januar – Januar – Januar – Januar – Januar

Mädchenkurs

In diesem Kurs bekommen Mädchen, im Alter von 10 - 14 Jahren, Einblicke in den weiblichen Zyklus und werden einfühlsam auf die erste Monatsblutung vorbereitet.

Ref.: Petra Schuster, Hebamme
Ort: Peitinger Hebammenpraxis, Müllerstr. 28
Zeit: Sa., 16.01.10, 09.30 - 14.00 Uhr
Kosten: 22 € f. Nichtmitgl., 20 € f. Mitgl.
Anm.: Petra Schuster, 08867-8493

Beckenbodentraining:

Beckenbodentraining lohnt sich. Der Kurs ist für Frauen jeden Alters zur Vorbeugung, bei leichten Beschwerden und zum Kennenlernen des Beckenbodens gedacht.

Ref.: Maria Weiß, Hebamme
Ort: Hebammenpraxis Maria Weiß,
Amselstr. 13, Schongau
Zeit: 1. Kurs: Mo, 25.01.10, 09.30 Uhr, 8x60 Min.
2. Kurs: Di, 23.02.10, 17.30, Uhr, 8x60 Min.
3. Kurs: Fr, 26.03.10, 17.00, Uhr, 8x60 Min.
4. Kurs: Sa, 08.05.10, 09.30 Uhr, 6x60 Min.
Kosten: 85 €, Nichtmitgl., 80 € Mitgl.,
Anm.: Maria Weiß, Tel. 08861-9785
Der Kurs wird von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.

Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern

In Theorie u. Praxis wird Ihnen gezeigt, wie Sie in Notfällen reagieren und helfen sollten. Nach erfolgreicher Teilnahme wird eine Bescheinigung ausgestellt. Geeignet für Eltern, Großeltern, Babysittern,..

Ref.: Magitha Fritsche
Ort: Peitinger Hebammenpraxis, Müllerstr. 28
Zeit: 29.01./30.01.10
Kosten: 37 € f. Nichtmitgl., 35 € f. Mitgl.
Paar 50 €, max. 10 Personen
Anm.: bis 22.01.10, Karin Barnsteiner,
08861-693869

Februar – Februar – Februar – Februar

Wickel – vom Hals bis zur Fußsohle

In Kombination mit Mitteln aus der Naturheilkunde sind Wickel eine sehr effektive Methode um Kopf- und Ohrenschmerzen, Husten und Schnupfen zu lindern. Viele Alltagsbeschwerden und Krankheiten lassen sich auf sanfte Art und Weise mit einem Wickel positiv beeinflussen. In diesem Kurs werden Sie die richtige Anwendung und Durchführung von Hals-, Brust-, Waden- und Fußsohlenwickel und anderen Auflagen kennenlernen.

Ref.; Patricia Grotz, Kinderkrankenschwester,
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Ort: Hebammenpraxis Maria Weiß
Amselstr. 13, 86956 Schongau
Zeit: Sa., 13.02.10 9.30 - 12.00 Uhr
Kosten: 14 € für Nichtmitgl, 12 € für Mitgl.
Anm: bis 08.02. bei Patricia Grotz,
08860-922017 ab 17.00 Uhr,
Maria Weiß, 08861-9785

März – März – März – März – März – März

Babysitterkurs

In unserem Kurs möchte ich Euch zeigen wie man wickelt, wie man mit kleinen Kindern schön spielen kann und wie man sich verhält, wenn Kinder vielleicht mal nicht so brav sind. Außerdem möchte ich Euch noch Tipps geben wie man sich verhält, wenn sich ein Kind verletzt und wie man sich am besten auf ungewöhnliche Situationen vorbereitet. Zum Schluss gibt es ein Zertifikat, dass ihr diesen Kurs gemacht habt.

Ref.: Nuria Weberpals, Dipl. Soz.päd
Ort: „Lichtschaukel“, Schlossberghalle
Zeit: Sa., 13.03.10, 09.30 – 15.00 Uhr
Kosten: 15 € für Nichtmitgl., 14 € für Mitgl.
Anm.: bis 07.03.10 bei Birgit Gnahs,
08861-5638
Begrenzte Teilnehmerzahl!

“Was dem Baby schmeckt und bekommt”

Es wird erklärt, was das Baby braucht, wie man selbst Babykost herstellt und vieles mehr.
Ref.: Silvia Schlögel, Hauswirtschaftsmeisterin
Ort: Gasthof Dragoner, Peiting
Zeit: Fr, 19.03.10, 20.00 Uhr
Kosten: 9 Euro f Nichtmitgl., 8 Euro f. Mitgl.
Anm.: Silvia Schlögel, Tel. 08861-69883

Weitere Kochkurse: Informationen bei Silvia Schlögel, Tel. 08861-69883

April – April – April – April – April – April – April

Nordic-Walking für Kinder

Nicht nur etwas für Erwachsene; auch Kinder und Jugendliche finden Spaß an dem neuen Trendsport.

Ref.: Barbara Edinger, Sport- u. Gesundheitstrainerin

Ort: Parkplatz, neuer Friedhof, Peiting

Zeit: Sa., 17.04.10, 14.30 – ca. 15.45 Uhr

Kosten: 3,50 € f. Nichtmitgl., 2,50 € f. Mitgl.,
Stöcke gegen Leihgebühr (0,50 €)

Anm.: B. Edinger, Tel. 08861-241273

Die Heilkraft der Natur für Küche und Gesundheit

Kennen Sie Gänseblümchengelee und Brennesselsuppe? Mit sog. Unkräutern können unsere Speisen vitamin- und mineralstoffreich aufgewertet werden. Dieser Vortrag zeigt Ihnen die vielseitige Verwendung der Wildkräuter für Küche und Gesundheit.

Ref.: Michaela Wörmann, Kräuterpädagogin

Ort: Peitinger Hebammenpraxis, Müllerstr. 28

Zeit: Mi, 21.04.10, 19.30 Uhr

Kosten: 6 € f. Nichtmitgl., 5 € f. Mitgl.

Anm.: Michaela Wörmann, 08867-921198

Fortlaufende Kurse – Fortlaufende Kurse

Baby-Massage

Ort: Peitinger Hebammenpraxis

Anm.: Hebammenpraxis, 08861-9109988

Aqua-Fit in der Schwangerschaft

Baby- und Kleinkinderschwimmkurse

in der Rigi-Rutsch'n, Peißenberg

Anm.: Peitinger Hebammenpraxis,

Tel. 08861-9109988

Baby-u. Kleinkinderschwimmkurse

In der Förderschule, Rottenbuch

Anm.: Marion Ganntner, Tel. 08861-908584

Baby-Massage

Ort: Hebammenpraxis Maria Weiß, Schongau

Anm.: Hebammenpraxis, Maria Weiß,

Tel. 08861-9784

Aqua-Fit für Schwangere

Baby- und Kleinkinderschwimmkurse

im Hallenbad Plantsch, Schongau

Anm.: Hebammenpraxis, Maria Weiß,

Tel. 08861-9785

Unsere laufenden Angebote:

Haushaltshilfe

Bei Problemen in der Schwangerschaft, bei krankheitsbedingten Ausfällen der Mutter oder der haushaltsführenden Person, Wochenbett.

Weitere Informationen:

Annemarie Seidel, Tel. 08861-66483

Hauswirtschaftsmeisterin

Spielgruppe

Immer montags, mittwochs, donnerstags und freitags von 8.30 bis 11.30 Uhr

Weitere Informationen:

Birgit Gnahs, Tel. 08861-5638

Kinderpflegerin

Krabbelgruppen

In altersgerechten Gruppen treffen sich bis zu 10 Mütter mit ihren Kindern in den Räumen der Lichtschaukel.

Weitere Informationen:

Karin Barnsteiner, Tel. 08861-693869

Frauen- und Familienzentrum Lichtschaukel e. V.



Entlastung
Austausch
Information

Kontaktadresse:

Annemarie Seidel

Drosselstr. 2

86971 Peiting

Tel. 0 88 61-6 64 83

Fax: 0 88 61-6 64 35

www.lichtschaukel.de

Januar – Mai 2010