



## Programm Elternzentrum Taxisstraße

**Schnellzugriff – Klick auf den Kurs führt zu den Terminen!**

INFO-VERANSTALTUNG "SCHMERZARME GEBURT" .....	2
GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR .....	3
NOTFÄLLE IM SÄUGLINGESALTER .....	4
SÄUGLINGSPFLEGEKURS .....	5
VORTRAGSREIHE FÜR ELTERN.....	6
GEBURTSVORBEREITUNG .....	8
Geburtsvorbereitung mit einem Partnertag (2 h) .....	9
Geburtsvorbereitung mit einem Partnertag (4 h) .....	9
Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende mit 2 Partnerabenden .....	10
Geburtsvorbereitung kompakt am Wochenende .....	12
SCHWANGER & AKTIV MIT PILATES.....	13
FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT MIT YOGA, TANZ & CO.....	13
RÜCKBILDUNG .....	14
Rückbildung und Neufindung mit Baby.....	14
Rückbildung und Neufindung ohne Baby .....	15
Rückbildung - Intensiv mit Baby .....	16
Rückbildung - Intensiv ohne Baby .....	17
FIT NACH DER RÜCKBILDUNG .....	18
Fit nach der Rückbildung mit Kinderbetreuung .....	18
Fit nach der Rückbildung - ohne Kinderbetreuung .....	18
BACK TO SHAPE (BODYSTYLING) .....	19
PILATES FÜR MÜTTER .....	19
BABYS ENTDECKUNGSREISE .....	21
OFFENE SPIEL- UND KRABELGRUPPE.....	23
SPIEL, SPASS UND BEWEGUNG .....	23
ANMELDUNG.....	26
VERANSTALTUNGSORTE.....	26



### **INFO-VERANSTALTUNG "SCHMERZARME GEBURT"**

Die Anästhesieabteilung unseres Hauses erteilt Ihnen beim Informationsabend zum Thema schmerzarme Geburt alle notwendigen Informationen über die Möglichkeiten der Schmerzlinderung unter der Geburt. Die so genannte Periduralanästhesie (PDA) hat sich dabei als eine besonders wirksame Form erwiesen. Informieren Sie sich bereits im Rahmen dieser Veranstaltung über den Ablauf und die Risiken einer PDA. Ebenso erhalten Sie Informationen über die verschiedenen Narkoseverfahren bei einem evtl. Kaiserschnitt.

**Beginn:** 16.00 Uhr

**Ort:** Frauenklinik Taxisstraße 3, Info-Raum 3. Stock

**Anmeldung:** über die Anästhesieabteilung, Tel. 089 / 157 06 – 670

**Info:** Teilnahme kostenfrei

#### **Termine:**

**i.d.R. jeden 1. Do im Monat**

Sollte der Termin auf einen Feiertag fallen, wird er am darauffolgenden Donnerstag nachgeholt.



## GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR

Während der Schwangerschaft hat sich der Einsatz der traditionellen chinesischen Medizin bewährt. Durch die geburtsvorbereitende Akupunktur werden körperliche Vorgänge reguliert und die Geburtsdauer positiv beeinflusst. Die Akupunktursitzungen werden ab der 37. Schwangerschaftswoche einmal wöchentlich bis zur Geburt empfohlen.

### **Termine: ohne Voranmeldung!**

montags 12.00-13.30 Uhr (Jadesaal)

donnerstags 14.30-16.00 Uhr (Blauer Saal) ab 26.01.2012 (Jadesaal)

**nicht** an Feiertagen!

- Bitte Handtuch mitbringen;
- Erscheinen Sie bitte spätestens 20 Minuten vor Ende der Akupunkturzeit, d.h. montags bis 13.10 Uhr und donnerstags bis 15.40 Uhr, da eine Sitzung mind. 20 Minuten dauert.

### **Ort:**

Jadesaal, Lenzfrieder Straße 6

### **Kosten:**

15 EUR pro Sitzung

### **Akupunktur-Sprechstunde bei Beschwerden**

### **Mit telefon. Termin-Vereinbarung!**

Jeden Montag 14:00- 16:00 Uhr / Jadesaal

Jeden Donnerstag 16:00- 18:00 Uhr / Jadesaal

### **Anmeldung:**

über das Elternzentrum

Mo, Mi + Fr 09.00-12.00 Uhr

Tel.: 089 / 15 706 – 720



## **NOTFÄLLE IM SÄUGLINGSALTER**

Von Atemstillstand über Fieberkrampf, Magen-Darm-Infekt, Pseudokrupp, Sonnenbrand und Vergiftungen bis hin zum Zeckenbiss und Zahnen behandeln wir große und kleine Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter. Ein Vorschlag für eine Kinder-Hausapotheke gehört ebenfalls zum Programm. Für Eltern und solche, die es in naher Zukunft werden! Ihre Babys können Sie natürlich gerne mitbringen.

### **Ort:**

Info-Raum, 3. Stock, Frauenklinik

### **Kosten:**

25 EUR für Einzelpersonen, 40 EUR für Paare

### **Termine:**

Do, jeweils 18:00 – 21:30 Uhr

12.01.2012

23. Februar

29. März

26. April

31. Mai

12. Juli

13. September

25. Oktober

29. November

### **Anmeldung:**

über das Elternzentrum

Mo, Mi + Fr 09.00-12.00 Uhr

Tel.: 089 / 15 706 – 720



## **SÄUGLINGSPFLEGEKURS**

Die Geburt Ihres Kindes steht bevor und Sie wollen gut vorbereitet sein. Durch kompetenten Rat und praktische Tipps gewinnen Sie Sicherheit, den kleinen Neuankommeling rundum gut zu versorgen. Unsere Kinderkrankenschwestern beantworten gerne Ihre Fragen, leiten Sie professionell an und informieren Sie über alles Wissenswerte.

### **Beginn:**

montags 19.00-20.30 Uhr

### **Ort:**

Info-Raum, 3. Stock, Frauenklinik

### **Anmeldung:**

über das Elternzentrum

### **Kosten:**

15 Euro

### **Termine:**

16. Jan. 2012

06. Feb.

05. März

26. März

23. April

14. Mai

11. Juni

02. Juli

30. Juli

20. August

17. Sept.

15. Okt.

12. Nov.

10. Dez.



## VORTRAGSREIHE FÜR ELTERN

Vorträge mit praktischen Übungen und Diskussion

Dauer: je ca.1,5 Std.

# FamilienTeam<sup>®</sup>

## Das Miteinander stärken



Kinder schenken uns die schönsten und glücklichsten Momente im Leben. Manchmal bringen sie uns auch an den Rand der Verzweiflung. Sie bringen die besten, aber auch die schlechtesten Seiten in uns zum Vorschein. Sie kennen unsere „Knöpfe“ genau. Ein Knopfdruck – und schon findet man sich auf gegnerischen Seiten wieder – statt **als Team an einem Strang zu ziehen**.

FamilienTeam möchte das **Miteinander in der Familie stärken**.

Wir alle gehen mit Liebe und besten Absichten ans Werk – und merken, dass das manchmal nicht ausreicht. In solchen Momenten können ganz bestimmte **Fertigkeiten oder Werkzeuge** nützlich sein, damit wir das, was wir beabsichtigen, auch wirklich erreichen, nämlich mit mehr **Liebe, Respekt und Humor** zu erziehen.

### Termine:

1. Einheit	„Was im Leben wirklich zählt - Kinder und Werte“	Donnerstag, 16.02.2012
2. Einheit	„Was Kinder wirklich brauchen“	Donnerstag, 15.03.2012
3. Einheit	„Zuhören und verstehen“	Donnerstag, 19.04.2012
4. Einheit	„Kooperation gewinnen“	Donnerstag, 03.05.2012
5. Einheit	„Liebevoll aber bestimmt Grenzen setzen“	Donnerstag, 21.06.2012
6. Einheit	„Konflikte konstruktiv lösen“	Donnerstag, 19.07.2012
7. Einheit	„Wiederkehrende Probleme dauerhaft lösen“	Donnerstag, 27.09.2012
8. Einheit	„Partnerschaftliche Kommunikation – Eltern als Team“	Donnerstag, 25.10.2012

### Zusatztermine

„Aggressionen und Wutanfälle verstehen und kompetent begleiten“

Donnerstag, 29.11.2012

„Denn sie haben sich zum Streiten gern...“

Geschwisterstreit konstruktiv lösen“

Donnerstag, 13.12.2012



### **Das Kursziel**

**Mütter und Väter in 24 Stunden stark machen für die Herausforderungen des Familienlebens.**

**Referentin:** Alexandra Schreiner-Hirsch

„Als staatlich geprüfte Erzieherin war ich jahrelang in Kindergarten, Hort und Heilpädagogischen Kinderheimen tätig; Seit Abschluss meines Studiums zur Dipl. Sozialpädagogin/FH bin ich freiberuflich als Referentin für verschiedene kirchliche und staatliche Träger der Erwachsenenbildung (Kolpingwerk, Kreisbildungswerke, Evangelische Bildungswerke, VHS) tätig. Weiterhin biete ich, wie bereits erwähnt, seit meiner Zusatzqualifikation als zertifizierte FamilienTeam Trainerin Kommunikationstrainings für Eltern von Kindern ab 2 Jahren sowie für Eltern von pubertierenden Kindern und pädagogisches Fachpersonal an. Außerdem bin ich verheiratet und Mutter von zwei Söhnen im Alter von 12 und 13 Jahren!“

**Ort/Zeit:** Inforaum der Frauenklinik des Rotkreuzklinikums München,  
19.30 bis 21.30

**Kosten:** je Abend: 12 Euro (pro Person)

### **Anmeldung:**

über das Elternzentrum  
Mo, Mi + Fr 09.00-12.00 Uhr  
Tel.: 089 / 15 706 – 720

### **Infos auch unter**

[www.familienteam.org](http://www.familienteam.org)

und direkt bei der Referentin,

Alexandra Schreiner-Hirsch, Tel/Fax 08092-256658, [familienreferentin@web.de](mailto:familienreferentin@web.de)



## **GEBURTSVORBEREITUNG**

In der Schwangerschaft bewegen Sie viele Fragen zum bevorstehenden Ereignis der Geburt. Das Leben mit dem Kind bringt Veränderungen mit sich, auf die Sie sich innerlich einstimmen möchten – vielleicht auch zusammen mit Ihrem Partner. Wertvolle Unterstützung bietet Ihnen dabei ein Geburtsvorbereitungskurs. Denn wir wünschen Ihnen, dass Sie das freudige Ereignis bestens informiert erleben können.

Wir bieten:

Geburtsvorbereitung mit einem Partnertag  
Geburtsvorbereitung für Paare  
Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende  
Wochenend-Crashkurs für Paare

### **Anmeldung:**

über das Elternzentrum  
Mo, Mi + Fr 09.00-12.00 Uhr  
Tel.: 089 / 15 706 – 720



**Geburtsvorbereitung mit einem Partnertag (2 h)**

Partnergebühr 25 EUR

Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr, Jadesaal

Kurstermine	Partnertag	Dozent	Status
13.06. – 18.07.12	Sa 14.07. (16-18 Uhr)	Ute Hochholzner	

**Geburtsvorbereitung mit einem Partnertag (4 h)**

Partnergebühr: 45 EUR

Dienstag, 09.30-11.30 Uhr, Jadesaal

Kurstermine	Partnertag	Dozent	Status
10.01. – 07.02.12	Sa 04.02. (15-19 Uhr)	Katja Kobuch	
14.02. – 20.03.12 nicht 21.2.	Sa 17.03. (10-14 Uhr)	Katja Kobuch	
27.03. – 24.04.12	Sa 21.04. (15-19 Uhr)	Stefanie Krolopp	
08.05. – 05.06.12	Sa 02.06. (10-14 Uhr)	Katja Kobuch	
12.06. – 10.07.12	Sa 30.06. (10-14 Uhr)	Katja Kobuch	
25.09. – 23.10.12	Sa 20.10. (10-14 Uhr)	Katja Kobuch	
06.11. – 04.12.12	Sa 01.12. (10-14 Uhr)	Katja Kobuch	

Dienstag, 16.30-18.30 Uhr, Jadesaal

Kurstermine	Partnertag	Dozent	Status
31.01. – 28.02.12	Sa 25.02. (10-14 Uhr)	Stefanie Krolopp	
13.03. – 10.04.12	Sa 07.04. (10-14 Uhr)	Christina Knödel	
17.04. – 22.05.12 nicht 1.5.	Sa 19.05. (10-14 Uhr)	Inga Karl	16-18 Uhr

Dienstag, 19.00-21.00 Uhr, Jadesaal

Kurstermine	Partnertag	Dozent	Status
17.01. – 14.02.12	Sa 11.02. (10-14 Uhr)	Carina Richter	
28.02. – 27.03.12	Sa 24.03. (15-19 Uhr)	Beatrice Gosny	
10.04. – 15.05.12 nicht 1.5.	Sa 12.05. (15-19 Uhr)	Carina Richter	
22.05. – 19.06.12	Sa 16.06. (10-14 Uhr)	Beatrice Gosny	
26.06. – 24.07.12	Sa 21.07. (10-14 Uhr)	Verena Blanda	
11.09. – 09.10.12	Sa 06.10. (10-14 Uhr)	Beatrice Gosny	
16.10. – 13.11.12	Sa 10.11. (15-19 Uhr)	Carina Richter	
20.11. – 18.12.12	Sa 15.12. (15-19 Uhr)	Beatrice Gosny	



**Mittwoch, 09.30-11.30 Uhr, Jadesaal**

Kurstermine	Partnertag	Dozent	Status
18.01. – 15.02.12	Sa 11.02. (16-20 Uhr)	Ute Hochholzner	
29.02. – 28.03.12	So 25.02. (16-20 Uhr)	Ute Hochholzner	
11.04. – 09.05.12	So 06.05. (16-20 Uhr)	Ute Hochholzner	

**Mittwoch, 16.30-18.30 Uhr, Jadesaal**

Kurstermine	Partnertag	Dozent	Status
25.01. – 22.02.12	Sa 18.02. (10-14 Uhr)	Inga Karl	16-18:00
07.03. – 04.04.12	Sa 31.03. (10-14 Uhr)	Inga Karl	16-18:00
11.04. – 09.05.12	Sa 05.05. (15-19 Uhr)	Christina Knödel	
27.06. – 25.07.12	Sa 21.07. (15-19 Uhr)	Inga Karl	16-18:00
26.09. – 31.10.12 nicht 3.10.	Sa 27.10. (10-14 Uhr)	Inga Karl	16-18:00
07.11. – 05.12.12	Sa 01.12. (10-14 Uhr)	Inga Karl	16-18:00

**Mittwoch, 19.00-21.00 Uhr, Jadesaal**

Kurstermine	Partnertag	Dozent	Status
22.02. – 21.03.12	Sa 17.03. (10-14 Uhr)	Verena Blanda	
28.03. – 02.05.12	Sa 28.04. (10-14 Uhr)	Verena Blanda	
20.06. – 18.07.12	Sa 14.07. (10-14 Uhr)	Stefanie Krolopp	
25.07. – 29.08.12 nicht 15.8.	Sa 25.08. (15-19 Uhr)	Verena Blanda	
05.09. – 10.10.12 nicht 3.10.	Sa 06.10. (15-19 Uhr)	Stefanie Krolopp	
17.10. – 14.11.12	Sa 03.11. (10-14 Uhr)	Verena Blanda	
21.11. – 19.12.12	Sa 15.12. (15-19 Uhr)	Verena Blanda	

**Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende mit 2 Partnerabenden**

Partnergebühr 45 EUR

**Donnerstag, 20:00-22:00 Uhr / Jadesaal**

Kurstermine	Partnerabend /-tag	Dozent	Status
12.01. – 23.02.12	09.02.+16.02.12	Katja Kobuch	
19.04. – 24.05.12	12.05. (10-14 Uhr)	Katja Kobuch	
27.09. – 15.11.12	25.10.+08.11.	Katja Kobuch	
22.11. – 20.12.12	08.12. (15-19 Uhr)	Katja Kobuch	



**Geburtsvorbereitung für Paare**

Partnergebühr 90 EUR

**Mittwoch, 19.30-21.30 Uhr, Blauer Saal**

<b>Kurstermine</b>	<b>Dozent</b>	<b>Status</b>
08.02. – 21.03.12	Carina Richter	
04.04. – 16.05.12	Annette Koch	
23.05. – 18.07.12 nicht 30.5./6.6.	Sabine Krause	
25.07. – 05.09.12 nicht 15.8.	Annette Koch	
12.09. – 31.10.12 nicht 3.10.	Carina Richter	
07.11. – 19.12.12	Annette Koch	



**Geburtsvorbereitung kompakt am Wochenende**

Partnergebühr: 98 EUR

**Samstag/Sonntag, 09.00-14.00 Uhr, Jadesaal bzw. Blauer Saal (BS)**

<b>Kurstermine</b>	<b>Dozent</b>	<b>Status</b>
07.+08.Januar 2012	Katja Kobuch	
21.+22.Januar (BS)	Semra Kirac	
04.+05.Februar	Susanne Poizat	
18.+19.Februar (BS)	Semra Kirac	
03.+04.März	Susanne Poizat	
24.+25.März	Katja Kobuch	
14.+15.April (BS)	Semra Kirac	
21.+22.April	Susanne Poizat	
05.+06.Mai	Susanne Poizat	
19.+20.Mai (BS)	Semra Kirac	
09.+10.Juni	Katja Kobuch	
23.+24.Juni (BS)	Semra Kirac	
07.+08.Juli	Katja Kobuch	
21.+22.Juli (BS)	Semra Kirac	
04.+05.August	Katja Kobuch	
25.+26.August	Susanne Poizat	
15.+16.September	Katja Kobuch	
29.+30.September	Susanne Poizat	
13.+14.Oktober	Susanne Poizat	
27.+28.Oktober (BS)	Semra Kirac	
10.+11.November	Katja Kobuch	
24.+25.November (BS)	Semra Kirac	
08.+09.Dezember	Susanne Poizat	
15.+16..Dezember	Katja Kobuch	



### SCHWANGER & AKTIV MIT PILATES

8 x 60 Min. 88 EUR

Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr, oder Freitag, 18:30-19:30 Uhr / Blauer Saal

ab ~ 18.SSW

Kurstermine	Dozent	Status
Fr 09.12. – 17.02.12 nicht 23.12./30.12./6.1.	Sabine Krause	Einstieg im Jan. noch möglich
Fr 16.03. – 18.05.12 nicht 4.4.+11.4.(18.5.im JS)	Sabine Krause	
Mi 13.06. – 01.08.12	Sabine Krause	
Fr 14.09. – 09.11.12 nicht 2.11.	Sabine Krause	
Mi 14.11. – 16.01.12 nicht 26.12./02.01.	Sabine Krause	

### FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT MIT YOGA, TANZ & CO

7x 60 min. 88 EUR

Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr /Blauer Saal

Kurstermine	Dozent	Status
18.04. - 30.05.12	Annette Koch	
08.08. - 19.08.12	Annette Koch	



## RÜCKBILDUNG

### Rückbildung und Neufindung mit Baby

Eigenanteil 20 EUR

#### Dienstag, 12.00-13.30 Uhr, Jadesaal

##### Kurstermine

12.01.(2xDo) – 01.03.12 nicht 21.02.  
06.03. – 24.04.12 nicht 3.4.  
19.06. – 31.07.12

##### Dozent

Ute Hochholzner  
Ute Hochholzner  
Ute Hochholzner

##### Status

#### Mittwoch, 12.00-13.30 Uhr, Jadesaal

##### Kurstermine

18.01. - 07.03.12 nicht 22.2.  
14.03. – 02.05.12 nicht 4.4.  
13.06. – 25.07.12  
01.08. – 19.09.12 nicht 15.8.

##### Dozent

Ute Hochholzner  
Ute Hochholzner  
Ute Hochholzner  
Ute Hochholzner

##### Status

#### Donnerstag, 09.30-11.00 Uhr, Jadesaal

##### Kurstermine

12.01. – 01.03.12 nicht 23.2.  
26.04. - 29.06.12 nicht 17.5./1.6./8.6.  
31.07. – 11.09.12  
18.09. – 06.11.12 nicht 30.10.  
15.11. – 18.12.12(Di) + 20.12.

##### Dozent

Carina Richter  
Sabine Krause  
Stefanie Krolopp  
Carina Richter  
Carina Richter

##### Status

#### Donnerstag, 11:45-13:15 Uhr / Blauer Saal

##### Kurstermine

14.06. – 26.07.12  
02.08. – 13.09.12  
20.09. – 08.11.12 nicht 1.11.  
15.11. – 18.12.(Di) + 20.12.12(Do)

##### Dozent

Carina Richter  
Beatrice Gosny  
Carina Richter  
Carina Richter

##### Status

#### Donnerstag, 13:30-15:00 Uhr / Blauer Saal

##### Kurstermine

15.03. – 24.05.12 nicht 5.4.+12.4.+17.5.  
14.06. – 26.07.12  
20.09. – 08.11.12 nicht 1.11.

##### Dozent

Carina Richter  
Carina Richter  
Carina Richter

##### Status



15.11. – 18.12.(Di) + 20.12.12(Do)

Carina Richter

**Rückbildung und Neufindung ohne Baby**

Eigenanteil 20 EUR

**Dienstag, 18.30-20.00 Uhr, Blauer Saal**

**Kurstermine**

10.01. – 21.02.12  
06.03. – 17.04.12  
08.05. – 19.06.12  
28.08. – 09.10.12  
23.10. – 04.12.12

**Dozent**

Michaela Schuster  
Michaela Schuster  
Michaela Schuster  
Michaela Schuster  
Stefanie Krolopp

**Status**

**Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr / Jadesaal**

**Kurstermine**

07.12. – 01.02.12 nicht 28.12./ 4.1.

**Dozent**

Ute Hochholzner

**Status**

**Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr / Jadesaal**

**Kurstermine**

01.03. – 12.04.12  
02.08. – 13.09.12

**Dozent**

Stefanie Krolopp  
Stefanie Krolopp

**Status**

**Freitag, 19:45-21:15 Uhr / Blauer Saal**

**Kurstermine**

13.01. – .12

**Dozent**

Stefanie Krolopp

**Status**



### Rückbildung - Intensiv mit Baby

Eigenanteil 65 EUR

Rückbildungskurs mit zusätzlicher Problemzonengymnastik. In diesem Kurs wird neben intensivem Beckenbodentraining zusätzlich die Po-, Oberschenkel-, Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und gestrafft.

#### Montag, 11:30-13:00 Uhr, Blauer Saal

Kurstermine	Dozent	Status
09.01. – 05.03.12 nicht 20.2.	Sabine Krause	
19.03. – 21.05.12 nicht 2.4./09.4.	Sabine Krause	
11.06. – 30.07.12	Sabine Krause	
17.09. – 12.11.12 nicht 29.10.	Sabine Krause	
26.11. – 17.12.12 (+ 4x 2013)	Sabine Krause	

#### Montag, 09:00-10:30 Uhr, Blauer Saal

Kurstermine	Dozent	Status
28.11. – 30.01.12 nicht 26.12./02.01. ab 2012 Mittwochs	Carina Richter	ausgebucht

#### Montag, 10:45-12:15 Uhr, Blauer Saal

Kurstermine	Dozent	Status
28.11. – 30.01.12 nicht 26.12./02.01. ab 2012 Mittwochs	Carina Richter	ausgebucht

#### Mittwoch, 09:00-10:30 Uhr, Blauer Saal

Kurstermine	Dozent	Status
29.02. – 02.05.12 nicht 22.2./4.4./11.4	Carina Richter	
09.05. – 11.07.12 nicht 30.5./6.6.	Carina Richter	
19.09. – 21.11.12 nicht 3.10.+31.10	Carina Richter	
05.12. – 19.12.12 + 5x 2013	Carina Richter	

#### Mittwoch, 10:45-12:15 Uhr, Blauer Saal

Kurstermine	Dozent	Status
29.02. – 02.05.12 nicht 22.2./4.4./11.4	Carina Richter	
09.05. – 11.07.12 nicht 30.5./6.6.	Carina Richter	
19.09. – 21.11.12 nicht 3.10.+31.10	Carina Richter	
05.12. – 19.12.12 + 5x 2013	Carina Richter	



Montag, 09:30-11:00 Uhr / Jadesaal + Mittwoch, 09:30-11:00 Uhr / Blauer Saal

**Kurstermine**

09.07. – 06.08.12 nicht 11.7.

**Dozent**

Carina Richter

**Status**

**Rückbildung - Intensiv ohne Baby**

Eigenanteil 65 EUR

Montag/Donnerstag, 18:20-19:50 Uhr, Blauer Saal

**Kurstermine**

**Dozent**

**Status**

09.01. – 02.02.12

Silvia Kiel

06.02. – 08.03.12 nicht 20.2.+23.2

Silvia Kiel

12.03. – 19.04.12 nicht 2.-12.4.

Silvia Kiel

23.04. – 21.05.12 nicht 17.5.

Silvia Kiel

11.06. – 05.07.12

Silvia Kiel

09.07. – 02.08.12

Silvia Kiel

17.09. – 11.10.12

Silvia Kiel

15.10. – 15.11.12 nicht 29.10.+1.11.

Silvia Kiel

19.11. – 13.12.12

Silvia Kiel



## FIT NACH DER RÜCKBILDUNG

### Fit nach der Rückbildung mit Kinderbetreuung

8 x 90 Min. 90 EUR, + Kinderbetreuung 24 €/Kurs

#### Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr, Blauer Saal

Kurstermine	Dozent	Status
17.11. – 19.01.12 nicht 22.12./29.12.	Ute Hochholzner	Plätze frei

#### Dienstag, 10.00-11.30 Uhr, Blauer Saal

Kurstermine	Dozent	Status
24.01. – 20.03.12 nicht 21.2.	Ute Hochholzner	
20.03. – 08.05.12 (1x 9.5. 12:00 JS)	Ute Hochholzner	
12.06. – 31.07.12	Ute Hochholzner	

### Fit nach der Rückbildung - ohne Kinderbetreuung

8 x 90 min. 90 EUR

#### Montag, 20.00-21.30 Uhr, Blauer Saal

Kurstermine	Dozent	Status
09.01. – 05.03.12 nicht 20.2.	Silvia Kiel	ausgebucht
12.03. – 14.05.12 nicht 2.4.+9.4	Silvia Kiel	ausgebucht
21.05. – 23.07.12 nicht 28.5.+4.6.	Silvia Kiel	ausgebucht
30.07. – 15.10.12 nicht 20.8.+27.8.+3.9.+10.9.	Silvia Kiel	
22.10. – 17.12.12 nicht 29.10.	Silvia Kiel	

#### Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr, Blauer Saal

Kurstermine	Dozent	Status
26.01. – 22.03.12 nicht 23.2.	Silvia Kiel	ausgebucht
29.03. – 24.05.12 nicht 5.4. (1x Fr 18.5. statt 17.5.)	Silvia Kiel	ausgebucht
14.06. – 02.08.12	Silvia Kiel	ausgebucht
09.08. – 25.10.12 nicht 23.8.+30.8.+6.9.+13.9.	Silvia Kiel	
01.11. – 20.12.12 + 1x 10.1.13	Silvia Kiel	



## Beckenboden Intensiv

Der Kurs richtet sich an Frauen, die nach einem Rückbildungskurs noch das Bedürfnis haben Beckenboden, Rücken und Bauch zu stärken. In diesem Kurs bieten wir Frauen ein ganzheitliches Beckenboden- und Inkontinenztraining an. Kurskosten: 90 EUR / 8 Termine (evtl. Zuschuss durch die Krankenkassen möglich)

Mittwoch, 20.15-21.45 Uhr, Blauer Saal

8 x 90 min. 90,- EUR

### Kurstermine

Derzeit keine Termine

### Dozent

Ute Hochholzner

### Status

## BACK TO SHAPE (BODYSTYLING)

Eine bunte Mischung aus Bodystyling und Ausdauertraining mit dem Ziel, die Kondition zu verbessern, Pfunde schmelzen zu lassen und die Muskulatur wieder zu straffen. Mit einem abwechslungsreichen Mix aus Tubes, Hanteln, Bällen und fetziger Musik wird Ihr Kreislauf in Schwung gebracht und Muskelgruppen gezielt trainiert. Beginn: frühestens vier Monate nach der Geburt.

Dienstag, 20.15-21.15 Uhr, Blauer Saal

6 x 60 min. 60 EUR

### Kurstermine

10.01. – 14.02.12

06.03. – 10.04.12

08.05. – 12.06.12

28.08. – 02.10.12

### Dozent

Michaela Schuster

Michaela Schuster

Michaela Schuster

Michaela Schuster

### Status

## PILATES FÜR MÜTTER

Montag, 09:45-11:00 Uhr, Blauer Saal,

8 x 75 min. 80 EUR, +Kinderbetreuung 24 €/ Kurs

### Kurstermine

07.12. – 13.02.12. nicht 28.12./04.01.

19.03. – 21.05.12 nicht 2.4./09.4.

11.06. – 30.07.12

17.09. – 12.11.12 nicht 29.10.

26.11. – 17.12.12 (+ 4x 2013)

### Dozent

Sabine Krause

Sabine Krause

Sabine Krause

Sabine Krause

Sabine Krause

### Status

ausgebucht



## Babymassage

5 x 75 min. 60 EUR

Das erklärte Ziel der Babymassage ist die natürliche, gesunde Entwicklung des Babys. Die angenehme Stimulation unterstützt Kreislauf und Atmung, Verdauung und Ausscheidung. Die Massage entspannt und kann dadurch auch das Schlafverhalten positiv beeinflussen. Die psychische Entwicklung wird unterstützt und die eigene Aktivität angeregt. Nicht zuletzt macht der intensive Körperkontakt mit dem Baby auch den Eltern Spaß! Die Babys können ab einem Alter von 6 Wochen an der Babymassage teilnehmen.

### Dienstag, 13.45-15.00 Uhr, Jadesaal

#### Kurstermine

05.01.(2xDo) – 31.01.12  
07.02. – 13.03.12 nicht 21.2.  
20.03. – 24.04.12 nicht 3.4.

#### Dozent

Ute Hochholzner  
Ute Hochholzner  
Ute Hochholzner

#### Status

### Mittwoch, 13.45-15.00 Uhr, Jadesaal

#### Kurstermine

18.01. – 15.02.12  
29.02. – 28.03.12  
11.04. – 09.05.12

#### Dozent

Ute Hochholzner  
Ute Hochholzner  
Ute Hochholzner

#### Status



## BABYS ENTDECKUNGSREISE

Sinneswahrnehmung und Motorik fördern  
mit Musik, Bewegung & Spiel im 1.Lebensjahr

### Kurs I (~3-6 Monate)

**Mittwoch, 11.30-12.30 Uhr, Blauer Saal** ab 2012 12:30-13:30 Uhr  
8 x 60 min., 75EUR

Kurstermine	Dozent	Status
23.11. – 20.12.11 – 2012 4x	Sabine Krause	ausgebucht

**Montag, 13:30-14:30 Uhr / Blauer Saal** .....8 x 60 min. 75€

Kurstermine	Dozent	Status
16.01. – 12.03.12 nicht 20.2.	Sabine Krause	ausgebucht
19.03. – 21.05.12 nicht 2.4./09.4.	Sabine Krause	
11.06. – 30.07.12	Sabine Krause	
17.09. – 12.11.12 nicht 29.10.	Sabine Krause	
26.11. – 17.12.12 (+ 4x 2013)	Sabine Krause	

### Zusatzkurse:

**Dienstag/Donnerstag, 14:00-15:00 Uhr** 17.01. – 15.03.12 nicht 23.2.  
**Donnerstag, 12:30–13:30 Uhr** 12.01. – 08.03.12 nicht 23.2.

### Kurs II (~6-9 Monate)

**Mittwoch, 13.00-14.00 Uhr, Blauer Saal** ab 2012 13:45-14:45 Uhr  
8 x 60 min., 75EUR

Kurstermine	Dozent	Status
23.11. – 02.02.12	Sabine Krause	ausgebucht

**Dienstag, 12:00-13:00 Uhr / Blauer Saal** .....8 x 60 min. 75€

Kurstermine	Dozent	Status
10.01. – 06.03.12 nicht 21.2. 12:15-13:15	Sabine Krause	ausgebucht
13.03. – 22.05.12 nicht 1.5./3.4./10.4.	Sabine Krause	
12.06. – 31.07.12	Sabine Krause	
18.09. – 13.11.12	Sabine Krause	
27.11. – 18.12. (4x2013)	Sabine Krause	



### Kurs III (~9-12 Monate)

**Dienstag, 13:30-14:30 / Blauer Saal**.....8 x 60 min. 75€

Kurstermine	Dozent	Status
10.01. – 06.03.12 nicht 21.2.	Sabine Krause	ausgebucht
13.03. – 22.05.12 nicht 3.4./10.4./1.5.	Sabine Krause	
12.06. – 31.07.12	Sabine Krause	
18.09. – 13.11.12	Sabine Krause	
27.11. – 18.12. (4x2013)	Sabine Krause	

#### Zusatzkurse:

**Kurs III : (Do/Mi).** 19.01. – 14.03. nicht 22.2. 14:00 - 15:00 Uhr

### Musikgarten

für Babys und Kleinkinder im Krabbelalter (ca. 6-12 Monate)

**Donnerstag, 09:30-10:15 Uhr / Blauer Saal**

Kurstermine	Dozent	Status
02.02. – 29.03.12 nicht 23.2.	Anne Weis	ausgebucht
02.02. – 29.03.12 nicht 23.2. <b>11:30-12:15</b>	Anne Weis	
19.04. – 28.06.12 nicht 17.5./29.5./5.6.	Anne Weis	
05.07. – 26.07.12 (4x!)	„	
20.09. – 15.11.12	Anne Weis	
29.11. – 20.12. (4x 2013)	Anne Weis	

für Kleinkinder im Laufalter (ca. 12-36 Monate)

**Donnerstag, 10:30-11:15 Uhr / Blauer Saal**

Kurstermine	Dozent	Status
02.02. – 29.03.12 nicht 23.2.	Anne Weis	ausgebucht
19.04. – 28.06.12 nicht 17.5./29.5./5.6.	Anne Weis	
05.07. – 26.07.12 (4x!)	„	
20.09. – 15.11.12	Anne Weis	
29.11. – 20.12. (4x 2013)	Anne Weis	



**OFFENE SPIEL- UND KRABELGRUPPE**  
(nicht in den Schulferien)

**Freitag, 09.30-11.00, Blauer Saal**  
(für Kinder ab 9 Monate - 2 Jahre)

**Montag, 16.00-17.30, Blauer Saal**  
(für Kinder ab 9 Monate - 3 Jahre)

fortlaufender Kurs OHNE Voranmeldung

**Kosten:** 3,50 EUR/Kurseinheit, 30 EUR für 10-er Karte

**SPIEL, SPASS UND BEWEGUNG**

Mutter/Vater-Kind-Turnen

In diesem Kurs wird die aktive körperliche Bewegung durch Spiele, Kinderlieder und andere Musik unterstützt. Gleichgewichtssinn und Motorik werden durch Verwendung von Bällen, Kletterelementen, Tüchern und vielem mehr gefördert und erlernt. So vermitteln wir frühzeitig Freude an der Bewegung und fördern spielerisch das Selbstbewusstsein ihres Kindes.

8 x 60min., 70 EUR  
für Kinder 1,5 - 3 Jahre

**Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr, Blauer Saal**

<b>Kurstermine</b>	<b>Dozent</b>	<b>Status</b>
12.01. – 08.03.12 nicht 23.2.	Angelika Krisam	ausgebucht
19.04. – 28.06.12 nicht 17.5.+31.5.+7.6.	Angelika Krisam	
20.09. – 15.11.12 nicht 1.11.	Angelika Krisam	



## YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

5-8 Treffen, montags

Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht ist die beste Grundlage für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Yoga lehrt Sie Geduld, Ruhe, Zufriedenheit und Vertrauen in den eigenen Körper. Körperübungen dienen dazu, körperlich gesund und beweglich zu bleiben. Atemübungen wirken beruhigend und stärkend. Durch tiefe Entspannung finden Sie Ruhepausen im Alltag. Yoga unterstützt Sie in der Schwangerschaft und bei der Geburt – schenkt Ihnen Zeit für eine liebevolle Begegnung mit Ihrem Baby.

2012

5-10 Treffen, montags

### Januar

**12-YS-1 6 Treffen** Mo 18:00-19:30, 66,- €

09.01.          16.01.          23.01.          30.01.          06.02.          13.02.

**12-YS-2 6 Treffen** Mo 19:45 - 21:15, 66,- €

09.01.          16.01.          23.01.          30.01.          06.02.          13.02.

### Februar

**12-YS-3 5 Treffen** Mo 18:00-19:30, 55,- €

27.02.          05.03.          12.03.          19.03.          26.03.

**12-YS-4 5 Treffen** Mo 19:45 - 21:15, 66,- €

27.02.          05.03.          12.03.          19.03.          26.03.

### April

**12-YS-5 6 Treffen** Mo 18:00-19:30, 66,- €

16.04.          23.04.          30.04.          07.05.          14.05.          21.05.

**12-YS-6 6 Treffen** Mo 19:45 - 21:15, 66,- €

16.04.          23.04.          30.04.          07.05.          14.05.          21.05.

### Juni

**12-YS-7 10 Treffen** Mo 18:00-19:30, 110,- €



## Rotkreuzklinikum München Frauenklinik

11.06. 18.06. 25.06. 02.07. 09.07. 16.07. 23.07. 30.07. 06.08. 13.08.

**12-YS-8 10 Treffen** Mo 19:45 - 21:15, 110,- €

11.06. 18.06. 25.06. 02.07. 09.07. 16.07. 23.07. 30.07. 06.08. 13.08.

### September

---

**12-YS-9 6 Treffen** Mo 18:00-19:30, 66,- €

17.09. 24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10.

**12-YS-10 6 Treffen** Mo 19:45 - 21:15, 66,- €

17.09. 24.09. 01.10. 08.10. 15.10. 22.10.

### November

---

**12-YS-11 7 Treffen** Mo 18:00-19:30, 77,- €

05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12. 17.12.

**12-YS-12 7 Treffen** Mo 19:45 - 21:15, 77,- €

05.11. 12.11. 19.11. 26.11. 03.12. 10.12.

**Martina Freystedt**, Yoga Lehrerin, Doula, Geburtsvorbereiterin

**Kosten:** 55-110 Euro

(je nach Anzahl der Treffen)

### Anmeldung:

Büro der InterDisziplinären Fortbildung (IDF)

der BRK-Schwesternschaft, Mo-Fr 8.30-14.00 Uhr, Tel. 089/1303-1128



## ANMELDUNG

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung für die Elternkurse soweit nicht anders angegeben ausschließlich telefonisch zu den angegebenen Zeiten möglich ist

Tel. 089/15706-720  
Mo, Mi und Fr 09.00-12.00 Uhr

Für Kurse, die mit der Krankenkasse abgerechnet werden (Geburtsvorbereitung und Rückbildung) fällt **keine** Anmeldegebühr an. Für alle anderen Kurse wird pro gebuchtem Kurs eine Anmeldegebühr in Höhe von 8 EUR berechnet, die Sie bitte auf das Konto des Elternzentrums, im Namen und auf Rechnung des jeweiligen Referenten, überweisen. Näheres erfahren Sie bei der Anmeldung.

Für die allgemeinen **Infoabende der Frauenklinik** für werdende Eltern melden Sie sich bitte ausschließlich an der Klinikpforte unter Tel. 089/15706-0 an.

## VERANSTALTUNGSORTE

Blauer Saal, Frauenklinik Taxisstraße 3  
Jadesaal, Lenzfrieder Straße 6  
Traumahilfezentrum, Horemannstr. 8