

Gesundheits- und Prävention- und Infokurse im FamZ 2026

Workshop - Großeltern 3.0

Was hat sich verändert? Heutige Standards und aktuelle Informationen zum Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern.

Ein gemütlicher und offener Austausch zu relevanten Themen, wie Stillen, Schlafen und Erziehungsmodellen.

Auch bei kranken, oder zu frühgeborenen Enkeln. Neugierig?

Donnerstag, 29.01.26 14:00-17:00

5 Euro pro Person

Anmeldung erforderlich

Elternvorbereitung – Workshop für werdende Eltern

Was erwartet mich/uns direkt nach der Geburt? Welche Veränderungen bringt das Elternsein in unseren Alltag, die Partnerschaft und in unsere gesamte Familie?

Spannende Alltagssituationen und die frühzeitige Erkenntnis, dass vieles was sich nach der Geburt fremd anfühlen kann, dennoch ganz normal ist.

Samstag, 31.01.26, 13:30-16:00

Kostenfrei – Begrenzte Teilnehmerzahl (10 Erwachsene)

Anmeldung erforderlich

Gesund im Familienzentrum

Muskulatur und ihre Entspannung

Hier steht die Entlastung der Rumpfmuskulatur im Vordergrund. Was kann ich selbst gegen Rücken-, Schulter-, und Nackenschmerzen tun? Wie wirken Tapes, Faszienrollen, oder Gua Sha-Schaben und was muss ich in der Anwendung beachten?

Wie lassen sich Übungen im Alltag mit Kindern integrieren?

Dein Schritt in die Selbstfürsorge.

Samstag, 31.01.26, 10:00-12:00

5 Euro, Teilnehmer: Erwachsene – Begrenzte Teilnehmerzahl (6)

Anmeldung erforderlich

Atmung und was sie bewirkt

Welche Bedeutung hat die Atmung für unsere Gesamtgesundheit? Wie wirkt sie sich auf unsere Muskulatur und inneren Organe aus?

Besonders in der Zeit, in der Babys am Körper getragen werden, ist richtiges Atmen von großer Bedeutung. Durch die Schwangerschaft sind Babys mit den Geräuschen der Atmung und des Herzschlags der Mutter vertraut. Die Atmung hat somit Bezug auf die mütterliche und kindliche Entspannung.

5 Euro, Teilnehmer: Erwachsene - Begrenzte Teilnehmerzahl (6)

Donnerstag, 05.02.26 15:00-17:00

Anmeldung erforderlich