

Liebe Eltern,

die Elternschule Frauenklinik Aalen wird seit Februar 1992 als gemeinnütziger, eingetragener Verein geführt und bietet seitdem Kurse vor und nach der Geburt an. Ziel der Kurse der Elternschule ist ein möglichst umfassendes Konzept der Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft anzubieten. Nach der Geburt gibt es Kurse für Mütter und Kurse für Mütter und Väter und Babys.



Rückbildungsgymnastik* [mit & ohne Baby]:

Die Rückbildungsgymnastik im Spätwochenbett ist wichtig, um einer späteren Senkung des Beckenbodens oder einer Harninkontinenz vorzubeugen. Der Beginn ist idealerweise 5 bis 6 Wochen nach der Geburt des Kindes.

Kursumfang:
10 x 1 Stunde

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Rückbildungspilates:

Der Kurs baut auf der Rückbildungsgymnastik auf und enthält weiterhin das Beckenbodentraining. Schwerpunkte werden allerdings auch Rückenschule in Form von Stärkung der Rückenmuskulatur und Stretching sowie Konditionstraining sein.

Kursumfang:
8 Abende à 1 Stunde
Kursgebühr:
88 Euro

Rückbildungsyoga [ab 6 Wochen nach der Geburt]:

Rückbildungsyoga ist für Frauen im ersten Jahr nach der Geburt. Kraftspendende Yogaübungen, Beckenbodentraining und tiefes Atmen zum Auftanken sind Bestandteile des Kurses. Die Teilnahme ist ca. 6 Wochen nach der Geburt möglich.

Kursumfang:
10 Abende à 1,5 Stunden
Kursgebühr:
150 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Mama-Baby-Yoga [ab Krabbelalter – 2 Jahre]:

Das Mama-Baby-Yoga baut auf einen Rückbildungskurs auf. Der Schwerpunkt liegt weiterhin beim Beckenboden, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Entspannung der Schultern. Der Austausch unter Frauen in der gleichen Lebensphase wird meistens als sehr wohltuend empfunden.

Kursumfang:
5 Abende à 1 Stunde
Kursgebühr:
50 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Mama-Auszeit-Yoga:

Wie wichtig, sich in dem herausfordernden Alltag mit Kindern eine Auszeit zu gönnen. Es wird auf die Themen die da sind eingegangen. Schulter, Nacken, Rücken, Beckenboden werden einbezogen. Einerseits wird gestärkt und gedehnt, aber auch entspannt und das Nervensystem ausgeglichen.

Kursumfang:
5 Nachmittag à 1 1/4 Stunden
Kursgebühr:
60 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Beckenboden Grundkurs – Beckenbodentraining für die Frau nach dem bewährten BeBo®Konzept:

Lernen Sie, wie Ihr Beckenboden aufgebaut ist, wie er funktioniert und mit anderen Organen und Körperregionen zusammenwirkt und harmonisiert. Hilfreiche Tipps werden es Ihnen erleichtern, die gelernten Übungen in den Alltag zu integrieren. Mit gezieltem Beckenbodentraining erhalten Sie Ihren Beckenboden elastisch und kräftig und gewinnen somit mehr Lebensqualität, Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein.

Kursumfang:
8 Abende à 1,5 Stunden
Kursgebühr:
148 Euro

Harmonische Babymassage [auch Wochenendkurs], ab der 6. Lebenswoche:

Die Harmonische Babymassage lässt durch intensive Zusendung und Körperkontakt Babys aufgeschlossener und geistig wacher reagieren. Sie führt zu gesundheitlicher Stabilität und hilft Allergien, Infektanfälligkeit, Blähungen und Durchschlafproblemen entgegenzuwirken. Den Eltern werden theoretische Grundlagen und die praktischen Fähigkeiten der Harmonischen Babymassage vermittelt.

Kursumfang:
5 Vormittage à 1 1/4 Stunden bzw. 2 Samstag + 2
Sonntage à 1 Stunde
Kursgebühr:
64 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.