

Eltern stark? - Kinder bärenstark!

Elternbildungsprogramm der Stadt Ulm

Gutschein im Wert von 40 Euro



Ulmer Elternbildungsgutschein

Eltern von neugeborenen Kindern erhalten in den ersten Wochen nach der Geburt des Kindes einen Gutschein über 40 €. Sie werden von Familienbesucherinnen der Ulmer Babytasche überbracht, die ihren Besuch ankündigen.

Die Gutscheine sind von der Stadt Ulm - Jugendhilfe finanziert.

Eltern können diese Gutscheine im ersten Lebensjahr ihres Kindes bei Bildungsträgern für Kurse rund um das Thema Kind, Kindesentwicklung und Erziehung einlösen. Die hier beschriebenen Einrichtungen lösen Ihre Gutscheine ein.

Bitte erfragen Sie die Kurstermine bei den Anbietenden.

Haben Sie Fragen? Bitte wenden Sie sich an Frau Eberhardt, Abt. Soziales - Koordination Landesprogramm Stärke, Tel. 0731-161-5130; mailto: u.eberhardt@ulm.de



Ulmer Babytasche AG West e.V.
Schillerstraße 34/2, 89077 Ulm
Tel.: 0731/60269723

babytasche@agwest.de

Bürozeiten: Mo 14-16 Uhr und Do 9-11 Uhr
oder nach Vereinbarung

<http://www.agwest.de>

Die AG West e.V. betreibt die Ulmer Babytasche. Die Familienbesucherinnen überreichen den Ulmer Elternbildungsgutschein mit der Babytasche und informieren über die Angebote in Ulm.

Gutscheinkurse zur Elternbildung der Stadt Ulm



Familienbildungsstätte Ulm e.V.
Sattlergasse 6, 89073 Ulm
Tel. 0731-96286-0
anmeldung@fbs.ulm.de
www.fbs.ulm.de

Termine entnehmen Sie bitte dem Programm der fbs ulm

Stärke Kurse sind dort gekennzeichnet. Kurskombination nach Wahl, Sie können Einzelkurse, im Wert von mind. 40 € selbst zusammenstellen.

Geburtsmassage für Babys nach Kaiserschnitt

Körperliche und seelische Empfindungen wie Eigenwahrnehmung, Gefühl der Selbstbestimmtheit und Auslösen von Aktivität und Kraft werden für Baby und Mutter mobilisiert

3 Kurseinheiten je 1 Stunde

Harmonische Babymassage nach Bruno Walter

Mit Massage die Sinne des Babys wecken, motorische und geistige Fähigkeiten fördern, sowie Hilfestellung im täglichen Umgang mit dem Kind.

5 Kurseinheiten je 1 Stunde

Indische Babymassage nach F. Leboyer

Berühren und berührt werden verbindet und stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Information und Einführung mit praktischen Übungsstunden.

5 Kurseinheiten je 1 Stunde

Baby-Aroma-Massage

Die Aroma-Baby-Massage ist systemisch aufgebaut und wird in jeder Kurseinheit durch einen neuen Griff ergänzt.

7 Kurseinheiten je 45 Minuten

Fußreflexzonen-Massage bei Säuglingen

Die Fußreflexzonen-Massage bei Säuglingen kann gegen Blähungen und Bauchweh helfen. Durch sanfte Massage nach Anleitung können Eltern ihrem Baby helfen, glücklicher zu leben.

1 Kurseinheit, 1,5 Stunden

Babyzeichensprache - Zwergensprache

Wer kennt das nicht? Das Kind liegt am Boden und beschwert sich lautstark. Was hat es denn nur?

Windel!? Gerade gewechselt. Hunger? Die letzte Mahlzeit ist doch noch gar nicht so lange her.

Langeweile? Ich sitze doch neben ihm.

6 Kurseinheiten je 75 Minute

Tragetuchworkshop

Bindetechnik: Wickelkreuztrage, doppelte Kreuztrage 2 Kurseinheiten je 2 Stunden

Wickelzeit = Spielzeit

Die Wickelzeit ist eine intensive Zeit zwischen Mama/Papa und Baby. In dieser Zeit steht nicht nur die liebevolle Pflege im Vordergrund, sondern es bietet auch die Möglichkeit erste Spiele mit dem Säugling/dem Baby zu gestalten.

3 Kurseinheiten je 1,5 Stunden

Gemeinsam musizieren

Ein musikpädagogisches Angebot für Kleinkinder und ihre Eltern. 10 Kurseinheiten je 1 Stunde

Musikzwerge

Mit Kinderliedern, Bewegungs- und Fingerspielen werden die Kinder gemeinsam mit den Eltern in die Welt der Musik eingeführt.

6 Kurseinheiten je 45 Minuten

Spielstube Wiege-Stube

Diese Spielstube "Wiege-Stube" bietet einen besonders beschützten Raum für's Baby und für Austausch und Fragen der Mamas!

10 Kurseinheiten je 80 Minuten

Babyspielstube

In einem liebevoll vorbereiteten Raum mit Podest, Kletterdreieck und Schrägen sowie vielfältigen, dem Alter der Kinder angemessenen Materialien entdecken und erforschen die Kinder sich selbst und ihre Umgebung.

9 Kurseinheiten je 1 Stunde

Babytreff

Mit Liedern und der Altersstufe angemessenen Finger- und Bewegungsspielen können erste Kontakte zu Gleichaltrigen geknüpft werden.

8 Kurseinheiten je 75 Minuten

'Prager-Eltern-Kind-Programm' (PEKiP) für Mütter, Väter und Babys

Begleitung durch das erste Lebensjahr mit Impulsen zur Entwicklungsförderung und Anregungen durch Spiel und Bewegung. Erleben des eigenen Kindes und anderer Kinder sowie deren Eltern.

Erfahrungsaustausch, mit- und voneinander lernen.

Einstieg: zwischen 8 bis 11 Kurseinheiten je 1,5 Stunden

Bedeutung, Begleitung und Gestaltung von Übergängen

Von der Familie in die Kita und von der Kita in die Schule - Für Eltern von Kindern im Alter von 0- 6 Jahren. Übergänge gehören zum Leben. In der Kindheit sind sie so zahlreich wie in keinem anderen Alter. 1 Kurseinheit, 2 Stunden

Ängste der Kinder verstehen und begleiten

Ängste und deren Überwindung machen einen Teil der gesunden Entwicklung aus. Wie können wir als Eltern und Erziehende ihnen den richtigen Halt geben?

1 Kurseinheit, 2 Stunden

Beziehungsvolle Pflege

Durch den achtsamen Umgang nach Dr. Emmi Pikler schenken Sie dem Baby besonders Wohlfühlen und Geborgenheit, so dass es ein positives Selbstbild entwickeln und zwischen Ihnen beiden eine sichere Bindung wachsen kann.

1 Kurseinheit, 2 Stunden

Sauberkeitserziehung - Sauberkeitsentwicklung

Sauber werden - Sauber sein: ein bedeutender Meilenstein für die Kinder, eine spannende Zeit für die Eltern. "Eigentlich" kommt es von alleine, aber trotzdem entstehen viele Fragen rund ums Sauberwerden.

1 Kurseinheit, 2 Stunden

Windelfrei?

Abhalten im ersten Lebensjahr - Erfahrungsbericht mit anschließendem Austausch.

1 Kurseinheit, 1,5 Stunden

Oh, du schöne Wickelzeit

In den ersten Jahren eines Kindes ist das Wickeln eine der Hauptaufgaben von Mama und Papa. Leider wird oft das Wickeln als Last und mühselig angesehen. Dabei stecken gerade in den Wickelsituationen eine Vielzahl an Möglichkeiten, um Ihr Kind zu fördern, die Bindung zueinander zu intensivieren und eine

ungestörte Zweisamkeit zu genießen.
1 Kurseinheit, 2 Stunden

Mein Kind schläft durch!?

Wir sprechen über mögliche Gründe, warum Kinder sich schwer tun in den Schlaf zu finden und ich zeige Ihnen einen Weg, wie Sie in einer liebevollen und haltgebenden Art Ihr Kind in den Schlaf begleiten können.

1 Kurseinheit, 2 Stunden

Oh, Trotz lass nach!

Einblicke, wie kleine Kinder lernen, wie Regeln aufgestellt und eingehalten werden.

1 Kurseinheit, 2 Stunden

Hochsensible Kinder

Hochsensible Kinder erleben die Welt differenzierter und intensiver. Sie sind gute Beobachter, nehmen mehr Reize und Informationen als andere Kinder auf und benötigen aufgrund dessen häufiger Rückzugsmöglichkeiten zur Verarbeitung der Tagesgeschehnisse. Hochsensible Kinder haben eine Vielzahl an wertvollen Fähigkeiten.

1 Kurseinheit, 1 Stunde 45 Minuten

Bindung vor Bildung

Bindung ist die Grundvoraussetzung für die seelische, geistige und körperliche Entwicklung und stellt somit die wichtigste Lebensgrundlage dar. Bindungsverhalten wird geprägt durch Interaktionen und Erfahrungen des Kindes mit den Eltern. Was ist Bindung, was verstehen wir unter einer sicheren und unsicheren Bindung und wie können Eltern dieses Band nähren?

1 Kurseinheit, ,5 Stunden

Rituale, Regeln und Grenzen in der Erziehung

Erfolgreiche Erziehung braucht solides Handwerkszeug. Manchmal genügen ganz einfache Veränderungen, um ein dauerhaft angenehmes Miteinander in der Familie zu erreichen.

1 Kurseinheit, 2 Stunden

Frühe Sprachentwicklung und Zweisprachigkeit

Die erste Phase des Spracherwerbs ist die Zeit von 0,9 bis 2 Jahren. Die Entwicklung der Sprache beginnt schon im Mutterleib. Aktuelle Studien belegen, dass schon Säuglinge Sprachlaute unterscheiden können.

1 Kurseinheit, 2 Stunden

Wenn Kinder lügen

Manchmal nehmen es Kinder mit der Wahrheit nicht so ganz genau. Sie schwindeln, flunkern, schummeln, mogeln oder lügen ganz bewusst. Was aber sind die Gründe dafür?

1 Kurseinheit, 2 Stunden

Mama-Baby-Yoga

Mama- Baby Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit für Mütter, sich selbst und ihren Babys etwas Gutes zu tun.

5 Kurseinheiten, 1,5 Stunden

Geschwister haben sich zum Streiten gern

Warum Streitigkeiten in der Familie so wichtig sind - Eifersucht unter Geschwistern und der Umgang mit Geschwisterstreit.

1 Kurseinheit, 3 Stunden

Organisation ist (fast) alles - die clevere Gestaltung von Familie

Familie zu leben, Kinder zu haben und sie inmitten des Haushaltsgeschehens neben den vielen anderen Aktivitäten zu liebevollen und selbstverantwortlichen Menschen zu erziehen ist oft eine große Herausforderung. An diesem Abend bekommen Sie Tipps und Tools, wie Sie sich als Familie organisieren, um Wohlbefinden im gemeinsamen Alltag zu erreichen.

1 Kurseinheit, 1 Stunde

So isst's auch mein Kind

Tipps und Tricks für eine unkomplizierte, ausgewogene Kinderernährung
1 Kursinheit, 2 Stunden

Ohne Helikopter durch die Kindheit

Er wendet sich an Eltern, die es besser machen wollen:

- ermutigen statt kritisieren
- loslassen statt Streit und Machtkampf
- Vertrauen statt Kontrolle

1 Kurseinheit, 1,5 Stunden

Pflege (Wickeln), die Babys zufrieden macht

Für Eltern, werdende Eltern, Großeltern, Tagesmütter und pädagogische Fachkräfte von Babys bis zu 1 Jahr (Ganz kleine Babys dürfen gerne mitgebracht werden)

"Warum lässt sich mein Kind nicht gerne wickeln?"

1 Kurseinheit, 2 Stunden

Der natürliche Weg mit oder ohne Windeln

Babys sind klüger als wir denken. Viele nehmen an, dass ein Neugeborenes sich seiner Ausscheidungen nicht bewusst ist. Nur weil es klein ist, noch nicht sprechen und laufen kann heißt es nicht, dass das Baby nicht sein Bestes tut, um Dir seine Bewusstheit mitzuteilen.

1 Kurseinheit, 1 Stunde



keb Kath. Erwachsenenbildung
Ulm-Alb-Donau e.V.
Olgastraße 137, 89073 Ulm
Tel. 0731-92060-20

Keb.ulm@drs.de www.keb-ulm.de

Bitte fragen Sie Veranstaltungsort und Termine bei der keb an. Auch die Organisation eines Kurses bei Ihnen vor Ort ist möglich.

Kess erziehen: Von Anfang an

Eine praktische, ganzheitlich orientierte Erziehungshilfe für Mütter und Väter von Kindern im Alter von unter drei Jahren.

- Gemeinsam für ein gutes Familienklima sorgen. Das Kind von Beginn an so weit wie möglich in alltägliche Abläufe einbeziehen
- Sich dem Kind zuwenden, seine Selbständigkeit fördern und es zunehmend in seiner Selbstverantwortung stärken.
- Die Bedürfnisse des Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung erfüllen, ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln und für sich selbst sorgen.
- Die im Moment gegebenen äußeren Bedingungen berücksichtigen und achtsam sein für die vorhandenen Möglichkeiten bei Kind, Mutter und Vater.

5 Kurseinheiten je 2,5 Stunden

Kess erziehen statt Stress beim Erziehen

Der Kurs stellt die Entwicklung des Kindes - gestützt durch Ermutigung - und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Eine praktische, ganzheitlich orientierte

Erziehungshilfe für Mütter und Väter von Kindern im Alter von bis zu 12 Jahren. Eine Vernetzung interessierter Eltern wird angeregt.

K wie kooperativ: Gemeinsam für ein gutes Familienklima sorgen. Regeln verabreden statt diktieren. Konflikte so lösen, dass keiner zu kurz kommt.

E wie ermutigend: Sich dem Kind zuwenden, seine Selbständigkeit fördern. Ihm zumuten, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

S wie sozial: Die Bedürfnisse des Kindes nach Zuwendung und Mitbestimmung erfüllen. Und darauf achten, dass es seinerseits die Bedürfnisse der Eltern respektiert.

S wie situationsorientiert: Nicht stur "nach Lehrbuch" erziehen. Sondern die persönlichen Möglichkeiten und Ziele von Eltern und Kindern berücksichtigen.

5 Kurseinheiten je 2,5 Stunden

Eltern-Kind-Programm (EKP®)

Für alle Mütter und Väter mit Kindern unter drei Jahren gibt es einen Treffpunkt:

Das Eltern-Kind-Programm (EKP®) mit wöchentlichen Treffen und einer qualifizierten Kursleiterin.

Die Kinder erhalten durch altersgemäße Aktivitäten (Fingerspiele, Kniereiter, Spiele, Bewegung, Kreatives, ...) vielfältige Anregungen und wertvolle Sozialkontakte, die für ihre Entwicklung förderlich sind.

Jeweils dienstags von 9.30 bis 11.00 Uhr im großen Saal im Pfarrheim, Harthausener Straße 36, Ulm-Söflingen



Der Kinderschutzbund
Ortsverband
Ulm-Neu-Ulm

Kinderschutzbund Ulm
Olgastraße 12, 89073 Ulm
Tel.: 0731/28042

info@kinderschutzbund-ulm.de

www.kinderschutzbund-ulm.de

Termine bitte beim Anbieter erfragen.

Starke Eltern - Starke Kinder

Der Elternkurs für alle Eltern vermittelt ein Erziehungskonzept, das die Kommunikation in der Familie fördert, das Kind in seiner Eigenständigkeit unterstützt und - wo nötig - Grenzen setzt.

Der Kurs greift Alltagserfahrungen der Eltern auf und sucht im Austausch mit den Teilnehmer/innen Lösungen, die die Eltern entlasten und das Familienleben stressfreier machen.

8 Kurseinheiten je 2 Stunden

Erste Hilfe am Kind

Eltern gewinnen im Lehrgang ein Mehr an Handlungskompetenz im Notfallgeschehen, um Schaden am Kind zu vermeiden, zu begrenzen und gut erst zu versorgen. Das Gefühl kompetent helfen zu können wird gestärkt. Den verletzten Kindern wird ermöglicht, weiteres Vertrauen in seine Eltern aufzubauen.
9 Kurseinheiten in einem Tagesblock oder zwei Abenden

Hebammen Ulm / Alb-Donau-Kreis

Kurse finden regelmäßig statt.

Bitte bei den Anbietenden nachfragen.

Hebammen - Verband Hebammen - Vermittlung Mo - Fr 8:00 - 18.00 Uhr Tel. 0171-6841300

Hebammenpraxis Babyblau

Bewegen - Spielen - Lernen
zur Bindungsförderung, Beratung und Begleitung
18 Kurseinheiten je 1,5 Stunden

Einführung in die Beikost...
...und gesunde Ernährung für Kinder
2 Kurseinheiten je 3 Stunden

Hedwig Pogadl
Schulstr. 3, 89134 Blaustein
Tel.: 07304-92 888 18
praxis.babyblau@gmail.com
<http://hebamme-hedwig-pogadl.de/index.php/das-team/>

Hebammenpraxis Zehn Monde

Babymassage
Berührung, Wärme und Zärtlichkeit sind Urbedürfnisse des Babys.
Diese Botschaft versteht jedes Baby instinktiv.
1 Kurs, 6 Stunden

Multscherstr. 14, 89077 Ulm
Tel. 0731-6023637
Fax: 0731-1517397
www.hebammenpraxis-zehn-monde-ulm.de

Freie Anbietende:

Carmen Calabro

Harmonische Babymassage nach B. Walter
Förderung von natürlicher Behandlung und gesunder Entwicklung des Kindes.
6 Kurseinheiten je 1,5 Stunden

Gesundheitszentrum Donautalstr. 44
Tel. 0731-9409894
info@carmensbabymassage-ulm.de
www.carmensbabymassage-ulm.de

Sabine Dabek

PEKiP: Zeit für Spiel und Spaß mit Ihrem Baby

Spiel- und Bewegungsanregungen im Tempo Ihres Kindes, ergänzt um Finger- spiele und Tänze. Erste Kontakte zu Gleichaltrigen. Erfahrungsaustausch der Eltern und Informationen zu wichtigen Themen der Babyzeit. Eltern und Kinder mit Einschränkungen sind willkommen. Geschwisterkinder können mitgebracht werden.
8-10 Kurseinheiten je 1,5 Stunden

Am Hohen Rain 104
89079 Ulm-Donaustetten
Tel. 0157-57820189
Sabine_dabek@yahoo.de

Gertrud Menz

PEKiP - eine Entwicklungsbegleitung fürs erste Lebensjahr des Kindes.

Mütter und Väter haben die Gelegenheit, viele Erfahrungen mit ihrem Baby, den anderen Babys und deren Eltern zu machen.
10 Kurseinheiten je 1,5 Stunden

Kursort: Hebammenpraxis
Bauchladen Hauptstr. 64,
89233 Neu-Ulm/Pfuhl
Tel. 0731-70476583
Mobil: 0170-8358379
gertrud.menz@t-online.de

Sabine Riegert

Indische Babymassage nach F. Leboyer

Berühren und berührt werden verbindet und stärkt die Beziehung zwischen Eltern und Kind.
5 Kurseinheiten je 75 Minuten

Kursort: Yogaschule & Naturheilpraxis
Augsburger Str. 48 ½
89231 Neu-Ulm
Tel. 0731-2640901
Mobil 0176-40035200
s.riegert@gmx.net

Dorothea Hauer

PEKiP

Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr.
10 Kurseinheiten je 90 Minuten

Kursort: Hebammenpraxis Zehn Monde
Marktplatz 10, 89073 Ulm
Tel. 0171/2668131
dorothea.hauer@gmx.de

Sabine Schönthaler

Babys in Bewegung - mit allen Sinnen

Spielerische Bewegungen für Eltern und Kinder; Bausteine der kindlichen Entwicklung.
10 Kurseinheiten je 90 Minuten

Abteilungsleiterin Kinderturnen VfB
Ulm Kursort: VfB-Halle, Spiegelsaal
Weinbergweg 42
Tel. 0731-5504235
sabine.schoenthaler_1@arcor.de

Julia Nottensteiner

Trage- und Schlafberatung

Einzel- und Gruppenberatung zu den Themen Tragen im Tragetuch oder einer Tragehilfe und bindungsorientierte Begleitung beim Schlafen
1 Kurseinheit, 2-3 Stunden

Familienbegleitung Ulm/Weißenhorn
Telefon 01577 6818550
www.trageberatung-weissenhorn.de
mail@trageberatung-weissenhorn.de

Nadine Malik

Kangatraining

Mütter trainieren mit ihren Babys in der Trage ganzheitlich ihre körperliche Fitness und lernen gleichzeitig mithilfe einer Trageberatung, wie sie ihr Kind korrekt und sicher tragen.

Nadine Malik
Ulm-Ehinger Tor und Friedrichsau
Tel: 0176/65644033
nadine.m@kangatraining.de

SSV Ulm

Mama fit, Baby mit

"Sportprogramm für frischgebackene Mütter! Workout, Ausdauer-, Beckenbodentraining in der Turnhalle oder im Freien mit viel Spaß für Mama und Baby"

Montags 10:30-11:20 Uhr, Jahnhalle, Stadionstraße Ulm

Kursleitung: Barbara Dangel

Kontakt: SSV Ulm 1846

Tel:0731/1846-100

nina.wattig@ssvulm1846

Landfrauen Lehr

Babymassage

Die Babymassage stillt den Urinstinkt nach Wärme und Zärtlichkeit. Eine Wohlfühlzeit für Mama, Papa und Kind.

5 x 1 Stunde, Alter des Kindes zwischen 6 Wochen und 6 Monaten

Landfrauen Lehr

Fr. Rosemarie Kreuzer-Wirth

Tel: 0731 62945

Sabine Haußmann

Weinende Babys

Ihr untröstlich weinendes Baby lässt Sie verzweifeln?
Sie fragen sich was Sie falsch machen, fühlen sich immer öfter gestresst und alleine gelassen?

Bringen Sie wieder mehr Entspannung und Zuversicht in Ihren Elternalltag und lernen Sie die Bedürfnisse Ihres Babys besser verstehen.

Für eine liebe- und vertrauensvolle Eltern-Kind-Bindung.

Kurs: 5x60 Minuten

Sabine Haußmann.

Naturheilpraxis & Yoga -

Fischergasse 17/1

89073 Ulm

Tel. 0731-7110722

www.deine-zeit-ulm.de

mail: info@deine-zeit-ulm.de

JuFit SV Jungingen

Mama fit

der ganzheitliche Fitness- und Pilateskurs für Mamas (oder Papas) mit ihren Babys. Du brauchst keinen Babysitter, sondern bringst dein Baby einfach mit. Einatmen - Ausatmen - Durchatmen vom Alltag! Teilnahme nach dem Rückbildungskurs.

Termine bitte erfragen

SV Jungingen 1946 e.V.

www.ju-fit.de/

info@sv-jungingen.com