

## Übersicht

- [Beikost I - Von der Brust zum Brei](#)
- [Beikost II - vom Brei zum Butterbrot](#)
- [Zahnpflege für Säuglinge und Kleinkinder](#)
- [Mütterbalancegruppe](#)
- [Spiel und Spaß mit Tipps und Tricks für den entspannten \(Kinder-\)alltag](#)
- [Outdoor - Fitnessmix](#)
- [Erste Hilfe bei Kindernotfällen](#)
- [Beim Säugling fängt es an - ganz einfach, aber wie? Vitalstoffreiche Vollwertkost](#)
- [Craniosacrale Biodynamik für Babys](#)
- [Babymassage I \(ab 2 Monate\)](#)
- [Wickel, Kompressen und Heilpflanzen - Naturheilkunde für Kleinkinder](#)

## Anmeldung und Information

Telefon:	0761 / 270 - 31010
Montag bis Donnerstag:	9:00 - 12:00 Uhr
Mail:	<a href="mailto:elternschule@uniklinik-freiburg.de">elternschule@uniklinik-freiburg.de</a>

Hier finden Sie eine Zusammenstellung (Termine, Leitung und Kosten) der Kurse zur Kindergesundheit. [Kindergesundheit](#).

### Beikost I - von der Brust zum Brei

Nach dem Stillen und der Breikost stellt sich die Frage: Was darf unser Kind schon alles essen? Welche Nahrung ist zu vermeiden? Wie groß sollen die Portionen sein? Diese und viele andere Fragen sollen gemeinsam geklärt werden. Termine: Montag, 14:30 - 16:00 Uhr 12.03., 09.07., 08.10.2012



### Beikost II - von Brei zum Butterbrot

Gemeinsam erarbeiten wir den Speiseplan Ihres Kindes und beherrigen dabei aktuelle Ernährungsempfehlungen. Besonders ausführlich werden die verschiedenen Breiarten vorgestellt und hinsichtlich des Zeitplans sowie sorgfältig ausgewählter Zutaten besprochen. Termine: Montag, 14:30 - 16:00 Uhr 19.03., 16.07., 15.10.2012



### Zahnpflege für Säuglinge und Kleinkinder

Karies- und Paradontoseprophylaxe von Anfang an. Es werden die Zusammenhänge von Stillen, Ernährung, Fluoridgabe und Zahngesundheit erläutert. Dazu gibt es einen Zahnpass und eine Milchzahnbürste. Termine: Montag, 20:00 - 21:30 Uhr 12.03., 16.07., 19.11.2012



### Mütterbalancegruppe

Das Leben mit Baby ist aufregend, aber anstrengend. Fragen tauchen auf: Was wird aus meinen Plänen? Wie schaffe ich den Alltag, ohne mich aufzugeben? Wir wollen den Blick für unsere Prioritäten schärfen, reflektieren, kreativ sein, uns etwas Gutes tun, das Abenteuer suchen und tief durchatmen, um unsere innere Balance zu finden. Max. 8 Frauen. Termine: Montag, 20:00 - 22:00 Uhr 19.03. - 17.09.2012 alle 2 Wochen



## **Spiel und Spaß mit Tipps und Tricks für den entspannten (Kinder-)alltag**

Im theoretischen Teil des Kurses erhalten Sie Informationen zu der optimalen Förderung des Kindes. In der Praxis machen wir instrumentale Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele. Auch Fragen zur Vollwerternährung werden von der Kursleiterin, selbst fünffache Mutter, kompetent beantwortet. Für Eltern mit Babys von 0-12 Monaten. Termine: Samstag, 10:10 - 11:10 Uhr



## **Outdoor - Fitnessmix**

Wieder in den Körper zurückfinden und ihn spüren. Durch spezielles Lauftraining und bestimmte Yogaübungen sollen Fitness, der Aufbau von Muskeln und Kondition und vor allem ein gutes Körpergefühl erreicht werden. Mit und ohne Kinderwagen in den warmen Monaten. Näheres können Sie über die Elternschule erfahren. T. 0761-270 31010 Termine: 09:00 - 10:00 Uhr, Tag nach Absprache



## **Erste Hilfe bei Kindernotfällen**

Anhand von Beispielen besprechen wir an diesem Abend die Maßnahmen bei einem Notfall und stellen klare Handlungsabläufe vor. Themen: Notruf, drohendes Erstickten, Herz-Lungen- Wiederbelebung, Stürze und mögliche Folgen, Wundversorgung, Hausapotheke. Außerdem: Fieberkrampf, Bauchweh, Mittelohrentzündung, Pseudo-Krupp etc.. Termine: Dienstag, 19:00 - 22:00 Uhr 10.01. - 24.01., 08.05. - 22.05., 11.09. - 25.09.2012



## **Beim Säugling fängt es an - ganz einfach, aber wie? Vitalstoffreiche Vollwertkost uvm.**

Hier erfahren Sie, wie Sie von Anfang an Ihrem Kind und Ihrer Familie die beste Grundlage für ein gesundes Leben bieten können. Themen: Frischkost vor gekochter Kost, Mikrowelle, schädliche Fremdstoffe in der Nahrung, geschickter, preiswerter Einkauf, Spannungsfeld Familie und Beruf, praktische Tipps, informative Filmbeiträge, sowie die gemeinsame Zubereitung des vollwertigen Frischkornmüsli, ... Für Eltern von Kindern von 0-12 Monaten. Termine: Samstag, 12:00 - 13:30 Uhr



## **Craniosacrale Biodynamik für Babys**

Dies ist eine sanfte, tiefenwirkende Behandlungsform, die den Säugling in seiner Ganzheit anspricht und Selbstheilung auf allen Ebenen unterstützt. Die Selbstregulation für Immun-, Nerven- und Verdauungssystem werden durch innere Kraftquellen angeregt. Es werden Übungen für zu Hause erklärt. Weitere Behandlungen in der Praxis sind möglich. Termine: Dienstag, 09:30 - 10:45 Uhr



## **Babymassage I (ab 2 Monate)**

Babymassage ist liebevolle Berührung und Freude am Miteinander. Sie fördert das Wohlbefinden und die körperliche und seelische Entwicklung des Babys. Beim Massieren nehmen wir aufmerksam seine Signale auf, es entsteht ein inniger Kontakt zwischen Ihnen und Ihrem Baby. Bitte 2 Badehandtücher, eine Mullwindel, bequeme Kleidung mitbringen. Termine: Dienstag, 09:30 - 10:45 Uhr 12.03., 09.07., 08.10.2012



### **Wickel, Kompressen und Heilpflanzen, Naturheilkunde für Kleinkinder**

Zwiebelsäckchen, Zitronenwickel, Hustenhonig, ... Sie lernen theoretisch und praktisch die Anwendungen bewährter Hausmittel. Besprochen werden auch grundsätzliche Fragen: Wie erkenne ich, ob mein Kind krank ist? Wann muss mein Kind zum Arzt? Topthemen sind Fieber, Erkältung, Bauchschmerzen. Termine: Samstag, 14:00 - 18:00 Uhr 10.03., 10.11.2012

