

HEUTE FÜR SIE IM HAUS:

IMPULSE IM ELTERNCAFÉ IM 2. OG

- **BABYWEINEN- VON BEDÜRFNISSEN UND IHRER ERFÜLLUNG**

MIT CAROLIN SHEITTERLEIN

FOLGENDE KURSE SIND IN DER FLAT ENTHALTEN:

- **CO-WORKING-SPACE MIT KINDERBETREUUNG**
- **FAMILIENWERKSTATT**
- **AQUARELL – MISCHTECHNIK**
- **WACHSEN MIT BABY**
- **SMARTH FITNESS**



Co-Working-Space mit Kinderbetreuung

Die gelungene Alternative zum Homeoffice / 09:00-12:00 Uhr / 11 Studierzimmer, 1. Stock

Seit 2021 gibt es in unserem Haus einen CoWorkingSpace für Eltern. Von Mittwoch bis Freitag, 9.00 - 12.00 Uhr können Sie Ihr Kind (sofern es noch nicht im Kindergarten ist) bei unserer Kinderbetreuung abgeben und nebenan an einem Arbeitsplatz Ihr Notebook aufschlagen. LAN, WLAN und ein WLAN-Drucker stehen Ihnen ebenso zur Verfügung wie die Cafeteria mit Kaffee-Automat einen Stock höher. Im ruhigen Arbeitsraum ist Platz für bis zu 6 Personen, Sie können aber Ihr Notebook ebenso mit in die Cafeteria nehmen und ungezwungen andere Mütter und Väter in ähnlicher Situation kennenlernen. Sollte Ihr Kind Sie sehr vermissen oder brauchen, sind Sie jederzeit in der Nähe. Trotzdem können Sie sich ganz anders auf Ihre Arbeit konzentrieren als zuhause.



Familienwerkstatt

Austausch, Spielraum und Impuls / Kinder von 0-3 Jahren / 09:00-10:30 Uhr / 24 Oase, 2. Stock

Ich lade Euch ein, im geschützten Raum und wohlwollender Atmosphäre in den Austausch zu gehen und über den Alltag mit all seinen Höhen und Tiefen des Familienlebens zu sprechen. Dann möchte ich den Kindern die Zeit geben in vorbereitetem Raum, bestehend aus ausgewählten und hochwertigen Materialien, Erfahrungen zu machen. Wir sind da, unterstützen bei Bedarf und „lassen“ die Kinder. Am Ende jeder Stunde gebe ich Euch einen kleinen pädagogischen Impuls mit. Für Fans von achtsamer und bedürfnisorientierter Erziehung und hochwertigem (Holz)Spielzeug.



Aquarell – Mischtechnik

auch für AnfängerInnen geeignet / 09:30 - 11:30 Uhr / 21 Atelier, 2. Stock

Der Kurs bietet Anfängern die Möglichkeit, verschiedene Techniken Schritt für Schritt zu erlernen. Es ist verblüffend, in welcher kurzen Zeit jeder Teilnehmer die reizvollsten Aquarelle zu malen erlernt. Lassen Sie sich durch Demonstrationen anregen!



Wachsen mit Baby

Mit Carolin Scheitterlein / 09:00 - 10:30 Uhr / 34 PEKiP-Raum, 3. Stock (3a)

WACHSEN mit Baby richtet sich an Eltern mit ihrem Baby im Alter von 0-1 Jahr. Nach einer Beobachtungszeit zu Beginn, widmen wir uns den Themen der Kinder mit individuellen Spiel- und Bewegungsanregungen. Dabei passen wir uns an das Tempo der Kinder an und haben die individuellen Bedürfnisse jedes Kindes im Blick. In einer anschließenden Austausch-Runde sprechen wir über Themen rund um das erste Lebensjahr. Fachliche Informationen und Inputs und persönliche Erfahrungen der KursteilnehmerInnen bereichern den Austausch.



SMARTh Fitness

weil Fitness nicht nur Trainingssache ist! / 09:45 - 10:45 Uhr / 05 Pavillon, EG

Als Mutter den Alltag, Haushalt, Job und Familie meistern, aber dabei sich selbst nicht vergessen – manchmal eine echte Herausforderung und genau für diese Herausforderung machen wir dich fit: mit abwechslungsreichen Workouts arbeiten gemeinsam mit dir an deiner Ganzkörperfitness; stärken dabei deine Ausdauer, Kraft, Flexibilität und vor allem auch deinen Beckenboden sowie deine Bauch-, Rücken- und Tiefenmuskulatur. An unseren Kursen kannst du mit oder ohne Baby teilnehmen. Die meisten SMARTh Mamis kommen mit Baby und bringen eine Tragehilfe mit. Hast du keine, kannst du dir kostenlos eine während der Trainings ausleihen. SMARTh Mama Fitness ist deine effektive Auszeit der Woche, auf die du dich am meisten freust – wir freuen uns auf dich! Let's train SMARTh!