



Kursprogramm

1. Halbjahr 2023
für Kinder und Erwachsene



balance e.V.
Auf dem Haarbau 1
65510 Hünstetten



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns Ihnen für das erste Halbjahr 2023 das neue Kursprogramm für Babys, Kinder und Erwachsene vorzustellen.

Selbstverständlich beachten wir, bei Ihrem Besuch in unserem Haus, sämtliche Hygiene- und Abstandsregeln. Unser Hygieneplan ist auf unserer Homepage und an unseren Eingangstüren zu finden.

Wir bieten ein breit gefächertes Programm und wünschen ein gesundes erstes Halbjahr 2023.

Heidrun Mohn & Wiebke Herzog
VORSTAND BALANCE E.V.



Inhalt

KURSE RUND UMS BABY 6

Geburtsvorbereitung 7
 Geburtsvorbereitung – Kompaktkurs 7
 Happy Bauch® 7
 Massage in und nach der Schwangerschaft – von unserer Hebamme 8
 Rückbildungsgymnastik 9
 Mamas Workout im balance 9
 Babymassage mit Baby-Yoga – von unserer Hebamme 10
 Das Wickeltisch 1x1 11
 Zumbini Tanz 0 – 2 Jahre 11
 Entdeckungsreise in die Welt der Babys 12

VORTRÄGE UND WORKSHOPS FÜR ELTERN RUND UMS BABY UND KIND 14

Beikost – Wie geht das mit dem Brei? 15
 Erste Hilfe für's Baby und Kind 15

KURSE FÜR KINDER 16

Krabbel Kids 8 – 14 Monate 17
 Wackelwippen 1,5 – 3 Jahre 17
 Turn Kids 1 – 2 Jahre 18
 Turn Kids 2,5 – 3,5 Jahre 18
 Turn Kids 4 – 6 Jahre 19
 Musik Kids 1 – 3 Jahre 19
 Yogamotorik 4 – 6 Jahre 20
 Yoga Kids 7 – 9 Jahre und Yoga Teens 10 – 12 Jahre 20
 Specials 21
 RelaxKids 5 – 8 und 9 – 11 Jahre 22
 „Stiftführerschein“ – Begleitung des Schreiblernprozesses 22
 Psychomotorik – Das besondere Kinderturnen 23
 Vorschuldetektive: Neugierhasen und Plaudertaschen 23
 EST – Ergotherapeutisches Sozialkompetenztraining 24
 Konzentriert geht's wie geschmiert – Schulkinder-ATTENTIONER 24
 Stark auch ohne Muckis 25
 Pädagogische Einzelförderung 25

ANGEBOTE FÜR KINDER – IN DEN FERIEEN 26

Intensivwoche für Kinder mit Behinderung 27
 Ferienangebot für Vorschulkinder und Schulkinder 27
 Ferienprogramm „Kinderplanet“ für 4 – 6 jährige Kinder 27

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE 28

Yoga 29
 Die neue Rückenschule – Rückenbalance 29
 Sitz-Gymnastik – Locker vom Hocker 30
 Wellnessmassage 30
 Taiji und Qigong 30
 Hula Hoop Fitness 31
 Alles für die Füße - Fußgymnastik 31
 Specials 31
 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 32
 Resilienztraining Loovanz 32
 Ayurveda, Breathwork und Meditation 32

KURSLEITERINNEN UND KURSLEITER 40

ANHANG 41

Anmeldung 41
 Allgemeine Vertragsbedingungen 42

balance KURSÜBERSICHT 1. Halbjahr 2023					
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.00 10.00 11.00 BABYS ENTDECKUNGSREISE	9.00 - 10.00 RÜCKBILDUNGS GYMNASTIK	9.00 11.00 KRABEL KIDS	9.00 10.00 11.00 BABYS ENTDECKUNGSREISE	9.00 - 18.00 FORTBILDUNGSANGEBOTE	9.00 - 18.00 FORTBILDUNGSANGEBOTE
9.00 - 9.45 TURN KIDS 1-2 JAHRE	9.30 - 10.30 HULA HOOP FITNESS	9.00 - 11.15 2X MAMA'S WORKOUT	9.00 - 10.00 RÜCKBILDUNGS GYMNASTIK		
10.00 11.00 KRABEL KIDS	10.15 - 11.00 ZUMBINI TANZ 0-2 JAHRE	10.00 - 10.45 TURN KIDS 1-2 JAHRE	10.15 - 11.15 BABYMASSAGE BABY YOGA		10.00 - 12.00 STARK! AUCH OHNE MUCKIS 6-10 JAHRE
14.00 - 16.15 PSYCHOMOTORIK	11.15 - 12.00 WACKELWIPPEN 1,5-3 JAHRE	11.30 - 12.55 RÜCKBILDUNGS GYMNASTIK	10.15 - 12.15 BEIKOST - WIE GEHT DAS MIT DEM BREI?		10.00 - 16.00 KOMPAKTKURS GEBURTSVORBEREITUNG
16.30 - 17.15 FUSS GYMNASTIK ALLES FÜR DIE FÜSSE	11.00 - 11.45 SITZ GYMNASTIK	15.00 - 15.45 TURN KIDS 1-2 JAHRE	10.30 - 12.00 DAS WICKELTISCH 1x1		
16.30 - 18.00 ATTENTIONER	15.30 - 16.30 PSYCHOMOTORIK	16.00 - 18.00 TURN KIDS 2,5-6 JAHRE	14.00 - 15.00 PSYCHOMOTORIK KINDERTURNEN 4-6 JAHRE		
18.00 - 20.00 GEBURTSVORBEREITUNG	16.00 - 17.30 EST/ STIFTFÜHRERSCHHEIN	16.15 - 17.00 SITZ-GYMNASTIK	15.15 - 16.45 VORSCHULDEKTIVE	16.30 - 17.30 HAPPY BAUCH SCHWANGEREN WORKOUT	
19.00 - 20.15 YOGA LEVEL 2 HATHA & VINYASA	16.45 - 18.15 STARK FÜR KIDS 11-14 JAHRE	18.15 - 19.15 DIE NEUE RÜCKENSCHULE	16.30 - 18.15 RELAX KIDS 5-11 JAHRE	16.30 - 18.30 STARK! AUCH OHNE MUCKIS 6-10 JAHRE	
20.15 - 21.15 RÜCKBILDUNGS GYMNASTIK	18.30 - 20.00 PUPERTÄTSKOMPASS AB 15 JAHRE	18.45 - 20.00 AYURVEDA, BREATHWORK UND MEDITATION	17.00 - 18.45 YOGA KIDS + TEENS 7-12 JAHRE		
20.00 - 21.00 (IM TZ) PROGRESSIVE MUSKELTENSANNUNG	18.30 - 19.45 TAIJI + QIGONG	17.30 - 20.15 YOGA LEVEL 1+2 STRETCH & RELAX	17.30 - 18.30 HAPPY BAUCH SCHWANGEREN WORKOUT		

Alle Termine unter Vorbehalt

Kurse rund ums Baby



Geburtsvorbereitung

Ich bin schwanger! Aufregung, Spannung und frohe Erwartung kennzeichnen diese intensive Zeit im Leben einer Frau. Aber auch eine Menge Fragen, Unsicherheiten und manchmal auch Ängste begleiten Schwangere und ihre Partner.

Der geschützte Rahmen eines Geburtsvorbereitungskurses bietet die Möglichkeit, sich intensiv unter fachkundiger Anleitung einer Hebamme auf Geburt und Elternschaft vorzubereiten.

Aus Partnern werden Eltern und mit der Geburt eines Kindes wird auch eine Familie geboren!

Kostenbeteiligung: Die Krankenkassen erstatten die Geburtsvorbereitung als Vorsorgeleistung für Schwangere.

Kursleitung: Jacqueline Schönherr – Hebamme – 0173 | 666 50 69

Termine

Mo
09.01.23 – 20.02.23
08.05.23 – 19.06.23

Zeit

18:00 Uhr

Dauer

7 x 120 Minuten
(2 Partnerabende)

Kosten

Krankenkasse

Geburtsvorbereitung – Kompaktkurs

Die Geburt ist eines der berührensten Erlebnisse von uns Menschen. Wir alle wünschen uns selbstbestimmte und heilsame Geburten. Ich bin davon überzeugt, dass jede schwangere Person das intuitive Wissen für die Geburt in sich trägt. Durch unsere Lebenserfahrungen können sich dennoch Ängste und Unsicherheiten aufbauen. In meinem Kurs werden wir gemeinsam Werkzeuge erlernen, wie ihr euch voller Vertrauen in euch und euren Körper auf das Abenteuer Geburt einlassen könnt. Dazu gehören auch Entspannungsübungen, um die Verbindung zu eurem Kind zu stärken, sodass ihr als Team diesen Weg gemeinsam gehen könnt.

Kursleitung: Sarah Kemkes – Hebamme – 0176 | 62 48 23 46

Termin 1

13.03.23, 25.03.23 +
26.03.23

Termin 2

24.04.23, 06.05.23 +
07.05.23

Zeiten

Mo 18:30 – 21:00 Uhr
Sa 10:00 – 16:00 Uhr
So 09:30 – 14:30 Uhr

Kosten

Krankenkasse

Happy Bauch®

Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern unterstützt auch Deinen Körper bei der Geburt. Das ganzheitliche Training fördert die Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft das seelische Wohlbefinden positiv zu bestärken. Die speziell auf die Schwangerschaft abgestimmten Übungen können Dir helfen bei regelmäßiger Teilnahme Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit zu minimieren. Die Schwangerschaftsgymnastik hilft Dir, Dich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten. Die Kurse beinhalten Elemente aus Cardio, Yoga, Pilates, Fitness und Entspannung.

Dieser Kurs ist für Schwangere mit einer unkomplizierten Schwangerschaft gedacht. Bei Unsicherheiten wende Dich bitte vorher an Deinen Frauenarzt. Du kannst ab der 12. Schwangerschaftswoche bis zum letzten Tag deiner Schwangerschaft teilnehmen.

Kursleitung: Sarah Reinemann – sarah.reinemann@supermamafitness.de

Termine

Fr
ab 03.02.23
(4 x, alle 2 Wochen)

Do

ab 27.04.23 (8 x)

Zeiten

Fr 16:30 Uhr
Do 17:30 Uhr

Dauer

60 Minuten

Kosten

10 € pro Einheit

Massage in und nach der Schwangerschaft – von unserer Hebamme

Termine
auf Anfrage
(in den hessischen
Schulferien biete ich
keine Termine an)

Abrechnung

Massagen zur Beschwerdelinderung in der Schwangerschaft können nach der Hebammengebührenordnung mit den gesetzlichen und auch den privaten Krankenkassen abgerechnet werden. Bitte bringt euren Mutterpass und eure Versicherungskarte mit!
Reine oder zusätzliche Wellnessmassagen rechne ich als Privatleistung mit euch ab.

Die Massage kann euch und euer Baby zur inneren Ruhe und Harmonie bringen. Sie kann bei vielen Beschwerden Erleichterung verschaffen, gereizte Nerven beruhigen, Rückenschmerzen, Verspannungen lindern und die Beine entlasten. Auch ohne gezielte Beschwerden kann die Massage euch helfen und zu einer guten Balance von Körper, Geist und Seele beitragen.

Ich massiere euch mit warmen neutralem Öl in Seiten- und Rückenlage. Ein dünnes Tuch bedeckt euch, welches stets über Brust, Bauch, Po, Schambereich und Oberschenkel liegen bleibt.

Begleitend in der Schwangerschaft oder auch als eine etwas andere Geburtsvorbereitung für euch.

Ab der 13. Schwangerschaftswoche ist die Massage als Behandlung möglich.

Massagen nach der Geburt: gerade bei Verspannungen und Schmerzen die durch die Geburt, das Stillen oder Tragen des Babys entstanden sind, können so positiv beeinflusst werden.

Auch gezielte Bauchmassagen aktivieren die Bauchmuskulatur und stimulieren die Gebärmutter für eine bessere Rückbildung.

Lomi Hapai – hawaiianische Schwangerenmassage

Die sanften, fließenden und wellenähnlichen Berührungen in Verbindung mit warmem Öl und zu hawaiianischen Klängen vermitteln euch ein Gefühl von Geborgenheit und ermöglichen ein Entspannen und Loslassen auf allen Ebenen. Genießt eure Schwangerschaft und bereitet euch mit der Lomi Massage gleichzeitig auf die Geburt vor.

LOMI HAPAI ist ein Weg zu tiefer Entspannung. Ziele sind nicht nur die Lockerungen der Muskulatur, sondern auch die Behandlung von Verspannungen und Blockaden im Innersten des Menschen, um unsere Lebenskraft ungehindert fließen zu lassen.

Kontakt: Maike Lyding – Hebamme – 0175 | 733 83 06
maike@hebamme-lyding.de – mamaswellness.de


MamasWellness
Massagen von Hebammenhand
Maike Lyding – Hebamme – www.mamaswellness.de

Rückbildungsgymnastik

Wieder fit werden und die alte Figur wieder zu erlangen ist der Wunsch vieler junger Mütter nach der Geburt ihres Kindes. Rückbildungsgymnastik kräftigt den Beckenboden, stärkt den Rücken und fördert das eigene Körperbewusstsein. Dies sind die eigentlichen Ziele der Rückbildungsgymnastik. Das intensive Training rund um Bauch, Beine, Po ist dann nur Mittel zum Zweck und Frau hat die Chance, wieder zu ihrer alten Figur zurück zu finden.

Kostenbeteiligung: Die Krankenkassen erstatten die Rückbildungsgymnastik als Vorsorgeleistung, wenn sie bis spätestens 9 Monate nach der Geburt beendet wird.

Sie können mit dem Kurs nach einer normalen Geburt frühestens nach 6 Wochen und nach einem Kaiserschnitt frühestens nach 8 Wochen beginnen. Bitte melden Sie sich ca. ab der 36. Schwangerschaftswoche zu dem Kurs an.

Kursleitung: Jacqueline Schönherr – Hebamme, 0173 | 666 50 69
Sarah Kemkes – Hebamme MI | sarah@hebamme-kemkes.de

Termine
Mi

08.02.23 – 22.03.23
26.04.23 – 07.06.23
14.06.23 – 26.07.23
(je 7 x)

Zeit
11:30 – 12:55 Uhr

Fortlaufende Kurse
(je 10 x)

Mo
20:15 Uhr – 21:15 Uhr
(ohne Baby)

Di, Do
09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Kosten
Krankenkasse

Mamas Workout im balance

Ihr wollt nach der Schwangerschaft wieder fit werden und habt jedoch keinen Babysitter für diese Zeit?

Kein Problem, bei uns bringt ihr das Baby einfach mit. Die Babys werden in die Kursstunde integriert, haben Spaß und die Mamas können schwitzen.

Der komplette Körper wird trainiert wobei ein besonderes Augenmerk auf dem Beckenboden liegt. Die Trainerinnen sind speziell auf postnatales Training geschult. Ausdauer und Kraft werden gesteigert um so den Alltag mit den Kindern gut zu meistern.

Kursleitung: Martina Heisterkamp

Termine
Mi

ab 11.01.23
ab 22.02.23
ab 26.04.23
ab 07.06.23

Zeiten
Minis 3 – 8 Monate
09:00 – 10:00 Uhr

Maxis 8 – 14 Monate
10:15 – 11:45 Uhr

Dauer
60 Minuten

Kosten
9,50 € pro Einheit

Babymassage mit Baby-Yoga – von unserer Hebamme

Termine

Do

02.02.23 – 16.02.23
27.04.23 – 11.05.23
06.07.23 – 20.07.23
14.09.23 – 28.09.23
30.11.23 – 14.12.23

Zeit

10:15 – 11:15 Uhr

Dauer

3 x 60 Minuten

Kosten

40 €

Frühlings Special

Do

23.03.23

Zeit

10:15 – 11:45 Uhr

Dauer

90 Minuten

Kosten

20 €

Liebevoller Berührungen durch die Eltern sind eine der wichtigsten Zuwendungen, die ein Kind braucht. Sie geben Wärme und Lebenskraft und fördern die Entwicklung von Körper, Geist und Seele. Das Streicheln und die Umarmungen, die ein Mensch in früher Kindheit erfährt, helfen ihm, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen.

Die Babymassage ermöglicht den Eltern, Gefühle wortlos auszudrücken und großes Wohlbefinden bei den Kindern auszulösen. Schritt für Schritt erlernen Mütter/Väter die traditionelle Kunst der indischen Babymassage und im Anschluss als passende Ergänzung verschiedene Baby-Yoga Übungen.

Sie erlernen spezielle Handgriffe, um Ihrem Kind auch gut durch schwierige Phasen zu helfen, wie zum Beispiel bei Blähungen, Einschlafstörungen, Wachstumsschmerzen, Erkältungen und beim Zahnen.

Der Kurs eignet sich für Babys im Alter von 1 – 7 Monaten.

In jeder Kursstunde ist auch immer Zeit für aktuelle Themen oder Fragen, die ich als Hebamme gerne bespreche.

Kursgebühr inkl. Massageöl und Script.

Bitte bringen Sie mit: zwei Handtücher und eine Einmalwickelunterlage.

Falls noch Fragen sind, gerne eine Email an maike@hebamme-lyding.de schreiben.

Kursleitung: Maike Lyding – Hebamme



Das Wickeltisch 1x1

Die Begnungen am Wickeltisch gehören zu den innigsten und liebevollsten Momenten in der Eltern-Kind-Beziehung. Nähe, Wärme und Zuwendung stärken die Bindung zwischen Groß und Klein. Doch oftmals entsteht am Wickeltisch Stress...

Lernen Sie in diesem Kurs ein paar nützliche Tipps, Tricks und Kniffe für alle Situationen und bleiben Sie gelassener am Wickeltisch.

Kursinhalte:

- Handling
- An- und Ausziehen
- erste kleine Turnübungen
- sowie hilfreiche Griffe aus der Babymassage bei Blähungen, Fieber und Zahnen

Die teilnehmenden Eltern sollten bequem gekleidet sein und erhalten im Kurs ein Handout auf dem nochmals alle Kursinhalte und Informationen zu finden sind. Im Kurs ist das Fotografieren nicht gestattet.

Bitte bringen Sie mit:

- ein großes Handtuch oder Laken
- ein kleines Handtuch
- etwas zu trinken für die Babys, sollten diese nicht gestillt werden

Kursleitung: Sabrina Christmann (Babymassage-Kursleiterin, Physiotherapeutin)

Termine

Do

26.01.23
30.03.23
01.06.23

Zeit

10:30 – 12:00 Uhr

Kosten

je Special 20 €

Zumbini Tanz 0 – 2 Jahre

Bei uns gibt es nun auch für die Kleinsten unter uns das beliebte Zumba Musik- und Bewegungserlebnis.

Hier können Babys und Kleinkinder von 0 – 2 Jahren mit ihrer Begleitperson tanzen, Spaß haben und die Bindung zueinander stärken, während man sich von Liedern auf Deutsch, Englisch und Spanisch mitreißen lässt.

Hier wird gesungen, getanzt und Instrumente kommen sogar zum Einsatz.

Die altersgemischte Gruppe ermöglicht es, dass die Kleinen voneinander und miteinander lernen.

Zumbini trägt zur natürlichen Entwicklung von kognitiven, sozialen, emotionalen und körperlichen Fähigkeiten bei. Selbst, wenn die Kleinen bei Mama oder Papa auf dem Arm sind.

Kursleitung: Sabrina Pfeiffer

Termine

Di

ab 24.01.23 (3x)
ab 14.02.23 (3x)
ab 07.03.23 (3x)
ab 25.04.23 (3x)
ab 20.06.23 (5x)

Zeit

10:15 – 11:00 Uhr

Dauer

45 Minuten

Kosten

11 € pro Einheit

Entdeckungsreise in die Welt der Babys

Termine

Mo

ab 09.01.23
ab 13.02.23
ab 24.04.23
ab 12.06.23

Do

ab 12.01.23
ab 16.02.23
ab 27.04.23
ab 15.06.23

Zeiten

09:00 Uhr
10:00 Uhr
11:00 Uhr

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € pro Einheit

Spielen und lernen – für Eltern und Kind ab 3 Monaten

Damit ein Kind all seine Fähigkeiten entfalten kann, ist es wichtig es von Anfang an liebevoll zu begleiten und zu fördern. Schon ein kleines Baby hat den inneren Drang sich zu erfahren und zu entwickeln. Im gemeinsamen Spiel werden Sie die Entwicklung ihres Kindes begleiten und entdecken, wie es lernt.

Wir arbeiten mit diesen Inhalten:

- Emmi Pikler – „Lasst mir Zeit!“
- Entwicklungspsychologie
- Montessoripädagogik
- Psychomotorik

Unsere Ziele sind:

- Vermittlung von Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen
- Entwicklungsbegleitung Ihres Kindes
- Stärkung der Beziehung Eltern und Kind
- altersgerechte Spielmaterialien und Lieder für die Kleinen

Die Einteilung der Kurse erfolgt Alters entsprechend:

jeweils 9 Uhr, 10 Uhr, 11 Uhr

Buchungszeitraum:

von Ferien zu Ferien

Kursleitung: Wiebke Herzog



balance
Therapiezentrum

Physio- und Ergotherapie,
Logopädie, Osteopathie
für Kinder und Erwachsene

www.balance-huenstetten.de

Auf dem Haarbau 1
65510 Hünstetten
T 06126 | 9586868



balance

Heidrun Mohn +
Wiebke Herzog GbR

Physio- und Ergotherapie
für Kinder und Erwachsene



balance

Cathrin Marks

Physiotherapie
Trainingstherapie



balance

SprechBar
Denise Volkmar + Tanja Loch

Logopädie für Kinder
und Erwachsene



balance

Yvonne Ninwiset
Johanna Siekmann

Osteopathie für Säuglinge,
Kinder und Erwachsene

Alles
unter einem
Dach!

Vorträge und Workshops für Eltern rund ums Baby und Kind



Beikost – Wie geht das mit dem Brei?

Was kommt nach der Muttermilch oder dem Fläschchen?

Eltern haben viele Fragen und müssen sich gleichzeitig durch einen Dschungel an unterschiedlichen Informationen und Ratschlägen kämpfen. Dabei ist die Ernährung von Säuglingen einfacher als viele denken.

Dieser Vortrag hilft Eltern, die Beikosteinführung stressfrei zu gestalten, und vermittelt ein Basiswissen der Beikost.

- Beikoststart
- Lebensmittelkunde
- Vorbereitung / Zubereitung / Aufbewahrung
- Essens-Fahrplan fürs erste Lebensjahr
- Vergleich: selbstgekochter Brei und Fertigbrei
- Klassische B(r)eikost oder doch Baby-led Weaning (breifreie Ernährung)?
- Allergierisiko
- Rezepte

Sie erhalten ein Skript mit den wichtigsten Informationen, Buchtipps und Rezepten.

Babys dürfen gerne mitgebracht werden.

Kursleitung: Maike Lyding



Termine

Do
02.03.23
15.06.23
12.10.23

Zeit

10:15 – 12:15 Uhr

Dauer

90 – 120 Minuten

Kosten

25 € (pro Person)
30 € (Paare)

Erste Hilfe für's Baby und Kind

Wenn es passiert, ist es meist zu spät! Der eigene Erste-Hilfe-Kurs ist schon eine Weile her? Und Sie wissen im Notfall nicht so recht was zu tun ist? Melden Sie sich für diesen dreieinhalb-stündigen Kurs an; frischen Sie Ihr Wissen auf und erfahren Sie, was besonders bei Babys und Kindern bei der Ersten Hilfe zu beachten ist.

- Ein wichtiger Bestandteil des Kurses ist die Unfallverhütung, damit es erst gar nicht zum Notfall kommt.
- Zum Nachlesen für zu Hause: Sie erhalten ein Handout mit allen wichtigen Informationen.
- Ihre Fragen rund um den Kindernotfall werden individuell und kompetent beantwortet.

In diesem Kurs wird Ihnen praktisches und hilfreiches Wissen vermittelt, um in Notfallsituationen adäquat reagieren zu können. Er richtet sich an werdende Eltern, Eltern, Großeltern und alle, die mit Kindern zusammen sind und wissen wollen, wie sie im Notfall reagieren müssen. Der Kurs erfolgt nach den aktuellen ERC Guidelines 2021.

Kursleitung: Sabine Lindau

Termine

Sa
25.03.23
30.09.23

Zeit

10:30 – 15:00 Uhr oder
15:45 – 20:15 Uhr

Kosten

54,50 €
Skript erhältlich für 8 €

Kurse für Kinder



Krabbel Kids 8 – 14 Monate

Wir feiern die wundervollen Meilensteine der kindlichen Motorik, vergessen dabei aber auch die Grenzsteine nicht!

Das erste Krabbeln oder eigenständige Hochziehen unserer Kleinen begleiten wir liebevoll und unterstützen Kinder auf Ihrem Weg in die Mobilität. Unsere **KRABEL KIDS** müssen für eine Teilnahme noch nicht krabbeln können, sondern das Interesse zeigen sich aktiv in der Bauchlage fortzubewegen oder auch bereits den Vierfüßlerstand versuchen.

Alles braucht seine Zeit und diese geben wir den Kindern auch!

Es ist der Spaß an Bewegung mit altersgleichen Kindern, welcher in unseren diversen Bewegungslandschaften für Freude und Förderung sorgt.

Anhand von Sport, Natur- und Alltagsmaterialien bieten wir eine Vielzahl an Abwechslung, bei einem dennoch gleichbleibenden Kursvorgehen.

Anhand von Wiederholungen schaffen wir wichtige Rituale, welche Kinder besser verarbeiten und anschließend dauerhaft merken/abrufen können. Diese Rituale sorgen letztlich auch für das Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden.

Kursleitung: Julie Simon

Termine

Aktuelle Kursdaten entnehmen Sie bitte der Homepage

Zeiten

Mo

10:00 – 10.45 Uhr

11:00 – 11.45 Uhr

Mi

09:00 – 09:45 Uhr

11:00 – 11:45 Uhr

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € pro Einheit

Wackelwippen 1,5 – 3 Jahre

Turnen, spielen und lachen machen unsere Kinder klüger, stärker, beweglicher und vor allem glücklicher. Die Welt entdecken, neue Ideen ausprobieren und unsere Impulse umsetzen, sind Werte, die uns nicht verloren gehen dürfen in der Routine und Hektik des Alltags.

Balance Boards beflügeln nicht nur die Fantasie sondern sind auch ein hervorragendes Trainingsgerät für Kinder. Ausdauer, Kraft, Fantasie, Koordination und Gleichgewicht werden beim Training mit einem Balance Board gefördert.

Die Teilnahme findet zusammen mit einer Begleitperson statt. Geschwisterkinder können (nach vorheriger Rücksprache) gerne mitkommen.

Kursleitung: Sabrina Pfeiffer

Termine

Di

ab 24.01.23 (3x)

ab 14.02.23 (3x)

ab 07.03.23 (3x)

ab 25.04.23 (3x)

ab 20.06.23 (5x)

Zeit

11:15 – 12:00 Uhr

Dauer

45 Minuten

Kosten

11 € pro Einheit

Turn Kids 1 – 2 Jahre

Termine

Aktuelle Kursdaten entnehmen Sie bitte der Homepage

Zeiten

Mo

09:00 – 09:45 Uhr

Mi

10:00 – 10:45 Uhr

11:00 – 11:45 Uhr

15:00 – 15:45 Uhr

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € pro Einheit

Auf wackeligen Beinen erkunden unsere Kinder nun die Welt und erfreuen sich an jeder dazugewonnenen Fähigkeit.

Gemeinsam unterstützen wir Ihre kindliche Neugier und schaffen im Rahmen von altersgleichen Gruppen einen harmonischen Austausch.

Anhand von spannenden Bewegungslandschaften, wie auch Sport, Natur- und Alltagsmaterialien, fördern wir die Gesamtentwicklung der Kinder und genießen das soziale Miteinander.

Anhand von Wiederholungen schaffen wir wichtige Rituale, welche Kinder besser verarbeiten und anschließend dauerhaft merken / abrufen können. Diese Rituale sorgen letztlich auch für das Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden.

Kursinhalt:

- Bewegung in einer Bewegungslandschaft (freies Spiel)
- Spielen und entdecken mit allen Sinnen
- Messy Play
- Gemeinsames Singen und / oder Reimen
- Fingerspiele mit dem Frosch und seinen Fingerpuppe
- Psychomotorische Anreize erkennen und erkunden

Kursleitung: Julie Simon

Turn Kids 2,5 – 3,5 Jahre

Termine

Aktuelle Kursdaten entnehmen Sie bitte der Homepage

Zeit

Mi

16:00 – 16:45 Uhr (in Begleitung der Eltern)

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € pro Einheit

Mit schnellen Schritten erkunden unsere Kinder von 2,5 bis 3,5 Jahren, unsere wundervolle Welt und erfreuen sich an stets neuen Fähigkeiten.

Gemeinsam unterstützen wir Ihre kindliche Neugier und schaffen im Rahmen von altersgleichen Gruppen einen harmonischen Austausch.

Anhand von spannenden Bewegungslandschaften, wie auch Sport, Natur- und Alltagsmaterialien, fördern wir die Gesamtentwicklung der Kinder und genießen das soziale Miteinander.

Anhand von Wiederholungen schaffen wir wichtige Rituale, welche Kinder besser verarbeiten und anschließend dauerhaft merken / abrufen können. Diese Rituale sorgen letztlich auch für das Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden.

Kursinhalt:

- Bewegung in einer Bewegungslandschaft (freies Spiel)
- Spielen und entdecken mit allen Sinnen
- Gemeinsames Singen und / oder Reimen
- Fingerspiele mit dem Frosch und seinen Fingerpuppen
- Psychomotorische Anreize erkennen und erkunden

Kursleitung: Julie Simon

Turn Kids 4 – 6 Jahre

Im Rahmen eines sportlich kindgerechten Bewegungsparcours und psychomotorischen Anreizen können unsere Turn Kids

SPIELEN und LERNEN.

Kinderturnen was begeistert, unterstützt und wundervolle Kindheitserinnerungen schafft!

Wir helfen Ihrem Kind Herausforderungen zu meistern, sich einschätzen zu lernen und eine emotional physische Balance entwickeln zu können.

Kursinhalt:

- Bewegen in einer Bewegungslandschaft nach Zirkeltraining
- Psychomotorisches TURNEN und ERLEBEN
- Klassisches Kinderturnen
- Altersgerechter Kindersport
- Bodenturnen
- Teamgeistförderung

Kursleitung: Julie Simon

Musik Kids 1 – 3 Jahre

Unsere MUSIK KIDS dürfen in diesem Kurs gemeinsam mit ihren Eltern Instrumente kennenlernen, musizieren, tanzen und singen.

Da die Sprache von sich aus melodische Elemente wie Tonhöhe, Rhythmus, Betonungen und Tonlagen beinhaltet, ist es nachvollziehbar, dass sich das Singen positiv auf die Sprachentwicklung auswirkt.

Kursinhalt:

- Bewegungslieder und Klanggeschichten
- Großräumiges Tanzen auf rhythmisch lebendige Musik
- Spielerisches aufwärmen der Stimme
- Neue und auch ältere Lieder singen
- Kindgerechtes musikalisches Basiswissen
- Instrumente entdecken und ausprobieren
- Musizieren durch Körper-Perkussion
- Tanztücher, Flatterbänder, Tanzseile, Tanzstäbe und PomPons.

Kursleitung: Julie Simon

Termine

Aktuelle Kursdaten entnehmen Sie bitte der Homepage

Zeit

Mi

17:00 – 18:10 Uhr (ohne Begleitung der Eltern)

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € pro Einheit

Termine

Aktuelle Kursdaten entnehmen Sie bitte der Homepage

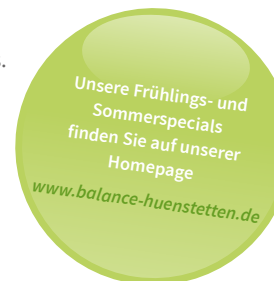
Zeit

Di

11:00 – 11:45 Uhr

Kosten

9,50 € pro Einheit



Yogamotorik 4 – 6 Jahre

Termine

Aktuelle Kursdaten entnehmen Sie bitte der Homepage

Zeit

Do
17:00 – 17:45 Uhr (ohne Begleitung der Eltern)

Dauer

45 Minuten

Kosten

10 € pro Einheit

Nach WILD kommt RUHIG!

Hier reisen Kinder durch eine sich wechselnde Fantasiewelt, im Rahmen der thematisch angegebenen SPECIALS.

Dabei wollen wir das Vertrauen der eigenen Fähigkeiten festigen, wie auch die Beweglichkeit durch entsprechende Asanas (Positionen) fördern und die Konzentration und die mentale Gesundheit stärken.

Anhand von kindgerechten Atemübungen, Massagepraktiken und Achtsamkeitsspielen, wird jeglicher Konkurrenzgedanke und Leistungsdruck hinter sich gelassen.

Erst auspowern durch Kinderyogaspiele, um anschließend überhaupt die Ruhe annehmen zu können, die in der YOGAMOTORIK zielführend ist.

Wir wollen das Bewusstsein für Körper, Geist und Seele kindgerecht stärken.

Kursleitung: Julie Simon

Yoga Kids 7 – 9 Jahre und Yoga Teens 10 – 12 Jahre

Termine

Do
02.02.23 – 09.02.23
09.03.23 – 16.03.23
04.05.23 – 11.05.23

Zeiten

17:00 Uhr (7 – 9 Jahre)
18:00 Uhr (10 – 12 Jahre)

Dauer

2 x 45 Minuten

Kosten

20 €

Beim Kinderyoga profitieren die Kinder durch Bewegung und Entspannung gleichermaßen. Die Motorik und die eigene Körperwahrnehmung können sich durch die nachhaltigen Übungen verbessern. Yoga kann den Kindern dabei helfen, sich Ruhe-Inseln zu schaffen, die Wahrnehmung zu schulen und mit Emotionen umzugehen. Yoga fördert außerdem die Konzentration und die Aufmerksamkeit. Vor allem aber lehrt Yoga, dass jedes Kind perfekt ist, wie es ist.

Die Yogakurse sind spielerisch, nachhaltig und mit viel Spaß gestaltet. Die Kinder werden so das Erlernte auch gerne zu Hause und auch über den Kurs hinaus anwenden.

Kursleitung: Sabine Sommerfeld

In dem thematisch verschiedenen Specials (jew. 2 x 45 Min.) warten auf die Kids wunderschöne Fantasiewelten – die Themen entnehmen sie bitte jeweils der Webseite.

Specials...

...wie

- KREATIV KIDS
- MUSIK KIDS
- RELAX KIDS
- TANZ KIDS
- YOGA KIDS und
- YOGA TEENS
- MÄRCHENREISE

finden Sie auf unserer Homepage

www.balance-huenstetten.de





Julie Simon

Freiberufliche Rednerin

**Freie Trauungen •
Kindersegnungen •
Trauerreden •**



MOBIL: 0160-6145061
E-MAIL: info@julie-simon-says.de





RelaxKids 5 – 8 und 9 – 11 Jahre

Termine

Do

23.02.23 + 02.03.23
23.03.23 + 30.03.23
25.05.23 + 01.06.23

Zeiten

16:30 Uhr (5 – 8 Jahre)
17:30 Uhr (9 – 11 Jahre)

Dauer

2 x 45 Minuten

Kosten

20 €

Entspannt und gelassen durch den Alltag

Viele Kinder leiden heutzutage unter Schwierigkeiten in der Schule, Überlastung, Leistungsdruck und die damit einhergehenden psychosomatischen Leiden. Um diesen Problemen vorzubeugen, ist es wichtig, dass auch Kinder für die Themen Stress und Entspannung sensibilisiert werden und kindgerechte „Werkzeuge“ an die Hand bekommen, um stabiler, ruhiger, ausgeglichener und selbstbewusster den Alltag zu meistern. Besonders jetzt, wo eine Krise die nächste jagt, sind diese Tools wichtiger denn je.

In den Entspannungskursen wird den Kindern eine ruhige und einfühlsame Umgebung geboten, um gemeinsam verschiedene Methoden zur Entspannung spielerisch und mit Spaß zu erproben und zu erlernen.

Teilnehmerzahl: Maximal 6 Kinder können am Kurs teilnehmen.

Kursleitung: Sabine Sommerfeld

In dem thematisch verschiedenen Specials (jew. 2 x 45 Min.) warten auf die Kids wunderschöne Fantasiewelten – die Themen entnehmen sie bitte jeweils der Webseite.

„Stiftführerschein“ – Begleitung des Schreiblernprozesses

Termine

Di

ab 06.06.23

Zeiten

16:30 – 17:30 Uhr

Dauer

8 x 60 Minuten

Kosten

80 € oder über eine Verordnung des Kinderarztes Ergotherapie in Gruppe

Dieses Angebot für Kinder zwischen 5 und 7 Jahren fördert spielerisch die Grundlagen für den Schreiblernprozess, für die Grafomotorik.

Die Vorbereitung Richtung Schule erfolgt einfühlsam und zielgerichtet:

- Kraftdosierung beim Malen und Schreiben
- Stifthaltung
- Strichführung und Koordination

Ein abschließendes Elterngespräch ist beinhaltet.

Kursleitung: Katharina Sand

Psychomotorik – Das besondere Kinderturnen

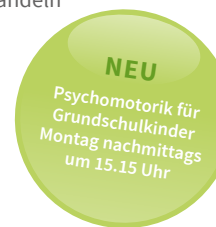
Kinder von 4 bis 6 Jahre

Maximal sechs Kinder haben in ihrer Gruppe die Möglichkeit, selbst planend und eigenständig Bewegungslandschaften aufzubauen, um dann – in eine Geschichte eingebunden (z. B. auf der Baustelle oder im Dschungel) – verschiedene Aufgaben erfüllen zu können. Der Spaß an der Bewegung und das eigene Ausprobieren gehören in jeder Stunde dazu.

Während der Stunde werden Koordination, Ausdauer, Geschicklichkeit und Konzentration trainiert. Durch das eigenständige Handeln der Kinder üben sie auch ihre Sozialkompetenzen wie Abwarten, Zuhören, Mut, Planung und Problemlösung.

Die Kurse werden dem Alter entsprechend eingeteilt.

Kursleitung: Anke Leibenguth



Termine

Mo (ab 4 Jahre)
ab 09.01.23
ab 27.02.23
ab 08.05.23

Do (ab 5 Jahre)

ab 12.01.23
ab 02.03.23
ab 11.05.23

Zeit

14:00 Uhr

Dauer

6 x 60 Minuten

Kosten

10 € pro Einheit

Vorschuldetektive: Neugierhasen und Plaudertaschen

Ein guter und sicherer Übergang in die Schule ist für Kinder und Eltern ein wichtiges Ziel. In der Schule werden Grundfertigkeiten erwartet, wie adäquates Verhalten, Konzentrations- und Merkfähigkeit, Handlungskompetenz und Vorläuferfertigkeiten für Schreiben und Rechnen.

In unserer Vorschulgruppe werden diese Grundfertigkeiten mit allen Sinnen und spielerisch erlernt, geübt und gefestigt. Übungen für die Handmotorik, Schwungübungen, Fingerübungen, sowie Spiel und Bastelangebote sind genauso Inhalte wie die Förderung von Bewegung und Koordination (Psychomotorik).

Im Bereich der mathematischen Frühförderung und auch der Sprachförderung werden sich die Kinder mit den Vorläuferfertigkeiten von Rechnen und Schreiben beschäftigen.

Kursleitung: Anke Leibenguth

Termine

Di

April 2023 – Juli 2023
(in den hessischen Ferien findet kein Kurs statt)

Zeiten

14:00 – 15:30 Uhr

Kosten

68 €
(monatlich)



EST – Ergotherapeutisches Sozialkompetenztraining

Termine

Di
ab 07.02.23

Zeit

16:00 Uhr

Dauer

14 x 90 Minuten
+ 2 Elterneinheiten

Kosten

Rezept Ergotherapie
in Gruppe oder auf
Selbstzahlerbasis

Für Kinder 2. bis 4. Klasse (bzw. nach Absprache)

Zappelphilipp und Traeumerle kommen zurecht

Ihr Kind traut sich nicht, sich zu melden, hat wenig Durchsetzungsvermögen oder Angst vor neuen Situationen? Kann es sich nicht an Regeln halten, überschätzt sich selbst und gerät schnell in Konflikte?

Im EST erarbeiten die Kinder soziale Regeln und Handlungsmöglichkeiten, die sie spielerisch in der Gruppe erproben und durch Trainingsaufgaben zu Hause festigen. Die verbesserte soziale Interaktion führt zu mehr Handlungskompetenz, sodass Selbstsicherheit und Zufriedenheit wachsen können. Durch intensive Einbeziehung der Eltern (wenn gewünscht auch der Lehrer*innen) in das Training wird ein erfolgreicher Übertrag in den Alltag der Kinder gesichert.

Der Kurs beinhaltet 14 Einheiten für Kinder plus 2 Elterneinheiten.

Teilnehmerzahl: Beginn bei einer Anzahl von 4 Kindern, maximal 6 Kinder.

Kursleitung: Henrike Seibold

Konzentriert geht's wie geschmiert – Schulkinder-ATTENTIONER

Termine

Mo
ab 27.02.23

Zeit

16:30 – 18:00 Uhr

Dauer

20 x
(Elterneinheiten
inkludiert)

Kosten

Rezept Ergotherapie
in Gruppe oder auf
Selbstzahlerbasis

Für Kinder ab der 3. Klasse

Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining nach C. Jacobs und F. Petermann.

Durch das ATTENTIONER Training mit der Leitfigur Taifun dem Drachen, sollen die Kinder in Kleingruppen folgendes lernen:

- Ausblendung von ablenkenden Reizen
- Fokussierung auf die Aufgabenstellung
- Kontrolle von Impulsen / Reaktionshemmung auf Störreize
- schneller auf Zielreize reagieren
- Aufmerksamkeit auf zwei Reize halten
- Umgang mit Misserfolg / Frustration
- eigenverantwortlicher Umgang mit den Arbeitsmaterialien

Zu Kursbeginn und am Kursende finden individuelle Elterngespräche statt.

Teilnehmerzahl: Maximal 6 Kinder können am Kurs teilnehmen.

Kursleitung: Nicole Graack, Anke Leibenguth

Stark auch ohne Muckis

„In drei Generationen haben wir Mobbing aus der Gesellschaft verbannt.“

Mit dieser Vision hat Daniel Duddek vor über 10 Jahren das Selbstbehauptungs- und Resilienzprogramm „Stark auch ohne Muckis“ gestartet. Anfangs für Kitas, mittlerweile auch in Grund- und weiterführenden Schulen, so wie in freien Kursen. Denn: es gibt viel zu tun!

Jedes dritte Kind in Deutschland wird innerhalb der ersten vier Schuljahre Opfer von Gewalt, Mobbing und überfordernden Konflikten.

Bei „Stark auch ohne Muckis“ lernen Kinder selbstbewusst und mutig mit solchen Situationen umzugehen und eigenverantwortlich Konflikte zu lösen.

„Stark für Kids“ setzt noch mehr die eigenen und die Gefühle anderer in den Mittelpunkt. Wie wichtig ist Selbstliebe und liebevoller Umgang mit sich selbst und anderen? Spoiler: Alle Gefühle sind erlaubt! Was wir daraus machen ist die Frage.

Pubertät ist das Alter in dem die Eltern anstrengend werden. Pubertät nervt alle Eltern, Lehrer und vor allem Teens in der Pubertät. Wir sagen: Pubertät darf Spaß machen! Wie das geht, besprechen wir im „Pubertätskompass“.

Seit 2008 konnte „Stark auch ohne Muckis“ bereits über 50.000 Kinder stärken. Es ist aus der Praxis für die Praxis, für starke Kinder und eine starke Zukunft.

Kursleitung: Florian Böll

Schnupperangebot für Stark für Kids und Pupertätskompass:

90 Minuten | 20 € (eine Schnuppereinheit kann jederzeit bei freien Kapazitäten gebucht werden)

Pädagogische Einzelförderung

Die pädagogische Einzelförderung ist keine Nachhilfe, sondern eine pädagogische Begleitung bei Dyskalkulie (Rechenschwäche) und Legasthenie (Lese- und Rechtschreibschwäche).

Es wird ein Lernplan mit Zielangabe ausgearbeitet und mit den Eltern besprochen.

Pädagogin: Anke Leibenguth



Termine (2 Tage)

Selbstbehauptungs-
training 6 – 10 Jahre
Fr + Sa

13.01.23 + 14.01.23
10.02.23 + 11.02.23
10.03.23 + 11.03.23
28.04.23 + 29.04.23
12.05.23 + 13.05.23
16.06.23 + 17.06.23
14.07.23 + 15.07.23

Zeiten

Fr 16:30 – 18:30 Uhr
Sa 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten

49 € (für 2 Tage)

Stark für Kids
11 – 14 Jahre und
Pupertätskompass
ab 15 Jahre

Di

31.01., 14.02. + 28.02.23
14.03., 28.03. + 25.04.23
09.05., 23.05. + 06.06.23
20.06., 04.07. + 18.07.23

Zeiten

16:45 – 18:15 Uhr
(11 – 14 Jahre)
18:30 – 20:00 Uhr
(ab 15 Jahre)

Kosten

79 € (3 x 90 Minuten)

Termine

nach Vereinbarung

Dauer

45 Minuten

Kosten

32 €

Angebote für Kinder – in den Ferien



Intensivwoche für Kinder mit Behinderung

Die Woche beinhaltet:

- Erstellung eines individuellen Therapieplans durch unsere verschiedenen Fachrichtungen: Physiotherapie (Bobath), Ergotherapie, Logopädie.
- Heilpädagogisches Reiten
- Ein Elterngespräch wird nach der Woche vereinbart.

Die Kosten von 360 € pro Woche (Osterferien 288 €) können über den Posten Verhinderungspflege abgerechnet werden.

Termine
Osterferien
Mo – Fr
17.04.23 – 21.04.23

Sommerferien
Mo – Fr
31.07.23 – 04.08.23
21.08.23 – 25.08.23

Zeit
09:00 – 16:00 Uhr

Kosten
360 €

Ferienangebot für Vorschulkinder und Schulkinder

Eine Woche voller Spiel, Spaß und Bewegung. So macht Lernen wieder Freude!

1. Schulstart leicht gemacht!

Kompaktes Erarbeiten der Grundvoraussetzungen für Schulfähigkeit mit folgenden Schwerpunkten:

- Förderung von Bewegungssicherheit, Konzentration, Handgeschicklichkeit, Stifthaltung über Elemente der Psychomotorik, sowie von Alltagsfähigkeiten, der emotionalen und sozialen Kompetenz und der Konfliktfähigkeit über Kleingruppenarbeit

2. Konzentriert und kesser läuft's in der Schule besser

- Konzentrationstraining und Erarbeiten von Lerntechniken
- Vermittlung von Entspannungstechniken
- Bewegung und ruhiges Sitzen gehören zusammen!

Termin
Sommerferien
Mo – Fr
14.08.23 – 18.08.23

Zeit
09:00 – 13:00 Uhr

Kosten
165 €

Ferienprogramm „Kinderplanet“ für 4 – 6 jährige Kinder

Der schönste Planet im Universum, ist der KINDERPLANET des balance e.V.!

Dieser bietet dieses Jahr erstmalig seine Vielzahl an Aktivitäten während der Sommerferien für Kinder von 4 bis 6 Jahren und im Rahmen einer halbtags Betreuung, von Montag bis Freitag – je 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr, an.

Hier bleibt kein Wunsch offen, denn das wöchentliche Programm stellt ein buntes Potpourri aus allen Kursangeboten von Facherzieherin und LsbH Trainerin Julie Simon da.

Die Kinder dürfen sich auf Turnerlebnisse inmitten einer Bewegungslandschaft, Kinder YOGA zum bewussten entladen kindlicher Energie und anschließender Entspannung, kreative Bastel-/Malangebote, lustige Tanzsequenzen, Besuche in der Natur, ein kleines Selbstbehauptungstraining, viele gemeinsame Spiele wie auch Vorlese Momente und genügend Raum für das freie Spiel freuen.

Kursleitung: Julie Simon

Termin
Sommerferien
Mo – Fr
6. Ferienwoche
28.08.23 – 01.09.23

Zeit
09:00 – 13:00 Uhr

Kosten / Sie buchen
120 €

Angebote für Erwachsene



Yoga

Yoga ist ein kostbares Werkzeug, um mehr Bewusstsein, Gelassenheit und Freude in Deinen Alltag zu integrieren.

Vinyasa Yoga VINYASA Yoga ist ein dynamischer Yogastil – es werden verschiedene Übungsabläufe harmonisch aneinander gereiht.

Sanftes Hatha Yoga Im HATHA Yoga werden die einzelnen Positionen länger gehalten.

Stretch & Relax Ein bunter Mix.

Eine regelmäßige Yogapraxis fördert die Harmonisierung aller Körperfunktionen.

Das tiefe Atmen und die fließenden Bewegungen erzeugen ein Wohlgefühl, Dehnen, Strecken und Entspannen bieten dem Körper die Möglichkeit, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen.

Wir füllen unseren ‚Energie-Tank‘ neu und finden so zu mehr Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit.

Kursleitung: Karola Bicking

Termine
fortlaufend

Einstieg mit 10er Karte
(12 Wochen gültig)
jederzeit möglich

Mo
Hatha & Vinyasa Yoga
19:00 – 20:15 Uhr

Mi
Anfängerkurs (A)
17:30 – 18:30 Uhr

Stretch & Relax
19:00 – 20:15 Uhr

Kosten
10er Karte:
120 €
oder 110 € (A)

Die neue Rückenschule – Rückenbalance

Balance e.V. bietet den von Krankenkassen geförderten Kurs „Die neue Rückenschule“ an. Innerhalb der 10 Einheiten à 60 Minuten werden wir zusammen aktiv – was kann ich mir Gutes tun, was braucht mein Körper, wie bringe ich Bewegungsabwechslung in meinen Arbeitsalltag. Rückenbalance statt Muskelverspannung und Schmerz! Ich freue mich auf Sie!

Kursleitung: Tanja Frebel

Termine
Mi
ab 15.03.23

Zeit
18:15 Uhr

Dauer
10 x 60 Minuten

Kosten
130 €

Sitz-Gymnastik – Locker vom Hocker

Termine

Di
ab 10.01.23 (4x)

Mi

ab 01.03.23 (5x)
ab 31.05.23 (5x)

Zeiten

Di 11:00 – 11:45 Uhr
Mi 16:15 – 17:00 Uhr

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € pro Einheit

In diesem Kurs werden Trainingsmöglichkeiten mit und auf dem Hocker zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der gesamten Muskulatur genutzt. Weiter werden Trainingsmöglichkeiten zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts vermittelt.

Unser Trainingsangebot dient der Kräftigung und Lockerung

- der Rumpfmuskulatur im Lendenbereich
- der Beckenbodenmuskulatur
- der Armmuskulatur und
- der Beinstabilisierung.

Das langfristige Ziele sind hierbei auch, die körperliche Selbstständigkeit eines Menschen präventiv zu fördern, damit man sich auch nach einem Sturz bestmöglich aus eigener Kraft wieder aufrichten kann.

Kursleitung: Julie Simon und Kerstin Benfer

Termine

nach Vereinbarung
Mo / Do

Zeit

17:30 – 19:30 Uhr

Kosten

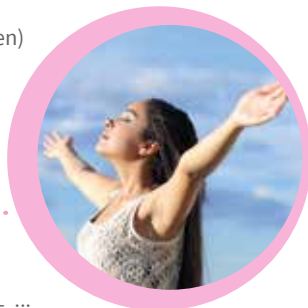
Rückenmassage
20 Min. 15 €
30 Min. 22 €

Bein, Arm, Nacken-
massage auf Anfrage

Wellnessmassage

Eine Wellness-Massage eignet sich für alle, die Entspannung und Erholung von Stress und Anspannung suchen. Mit der Massage breitet sich Ruhe im ganzen Körper aus.

Kursleitung: Emely Herzog und Kim Ossau
(angehende Physiotherapeutinnen)



Taiji und Qigong

Termine

fortlaufend
Di (A)
18:30 Uhr
Do (F)
19:30 Uhr

Kosten

110 € (A)
180 € (F)

Die uralten chinesischen Körperübungen des Taijiquan und Qigong sind Folgen von weichen, langsamen und fließenden Bewegungen, die innerlich und äußerlich entspannen, seelisches und körperliches Wohlbefinden bereiten, Krankheiten vorbeugen und gesund erhalten.

Sie haben die Möglichkeit, Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse zu besuchen, in denen kleinere Taiji- und Qigongformen wie z. B. die „18 Schritte des Taiji / Qigong“, die „Achtfache elegante Bewegungsreihe“, die 13er und 16er Yangform oder auch Schwert-, Fächer- und Stockformen vermittelt werden.

A = Anfänger (10x 75 Minuten) F = Fortgeschrittene (15x 90 Minuten)

Kursleitung: Reinhold Mohn

Hula Hoop Fitness

Der Hula Hoop

Als Sportgerät feierte dieser 2020 ein phänomenales Comeback und begeistert seitdem auch unsere zahlreichen Teilnehmer/innen, die bei diesem fröhlichen und zielführenden Hobby ganz einfach fit werden möchten und sich dadurch einen Ausgleich schaffen.

Mit der richtigen Technik und dem richtigen Reifen trainiert man mit HULA HOOP Fitness automatisch

- die schrägen Bauchmuskeln
- die Taille
- den unteren Rücken
- den Po
- und unterstützt den Rückgang einer Rektusdiastase
- wie auch den Beckenboden

Mit guter Musik und einem abwechslungsreichem ganzkörper Workout wirkt sich dieser wundervolle Sport zusätzlich positiv auf das Wohlbefinden aus.

Kursleitung: Julie Simon

Termine

Di
ab 10.01.23 (10x)

Zeit

09:30 – 10:30 Uhr

Kosten

9,50 € pro Einheit



Alles für die Füße - Fußgymnastik

Auch wenn wir den ganzen Tag zwar viel sitzen und man meinen könnte, unsere Füße hätten gar nicht soviel zu tun und zu tragen, werde ich einen etwas anderen Aktivierungs- und auch Entspannungsansatz für Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur aufzeigen um etwas Abwechslung in den Alltag zu bringen und Rückenbeschwerden und Verspannungen mal auf eine vielleicht andere Art und Weise zu lindern und zu verbessern.

Kursleitung: Kerstin Benfer

Termine

Mo
ab 06.03.23

Zeit

16:30 – 17:15 Uhr

Dauer

4x 45 Minuten

Kosten

9,50 € pro Einheit

Specials ...

... wie

- BBP Bauch Beine Po
- FITNESS BODY ATTACK und
- FITNESS POWER BALL
- Nordic Walking

finden Sie auf unserer Homepage

www.balance-huenstetten.de



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Termine

Mo
27.02.23 – 24.04.23

Zeit
20:00 Uhr

Dauer
Erste Stunde
90 Minuten, alle
weiteren Einheiten
60 Minuten

Kosten
75 € (für 6 Einheiten)

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ist eine alte und sehr effektive Technik des schrittweisen und dosierten An- und Entspannens der Muskeln. Sie können sich damit nach Erlernen der Technik jederzeit und überall schnell und einfach in eine tiefe Gesamtentspannung versetzen. Langfristig lernen Sie, Anspannungszustände und Stresssymptome besser zu erkennen, zu lösen und zukünftig zu vermeiden.

Einige Handlungs- und Arbeitstechniken zum freundlichen Umgang mit der Wirbelsäule im Alltag ergänzen die Stundeninhalte. So haben Sie am Ende des Kurses einen gut gepackten Werkzeugkoffer zur besseren Wahrnehmung, Haltung und Entspannungsfähigkeit, aus dem Sie lange schöpfen können.

Mitzubringen sind warme Socken und ein Lieblingsskissen.

Kursleitung: Cathrin Marks

Resilienztraining Loovanz

Termine

Sa – So
11.02.23 – 12.02.23
20.05.23 – 21.05.23
03.06.23 – 04.06.23

Zeit
09:00 – 16:00 Uhr

Dauer
2 x 6 Stunden

Kosten
160 €
+ 10 € Materialkosten

Das Resilienztraining LOOVANZ richtet sich an Menschen ab 18 Jahren. Hierbei handelt es sich um einen Präventionskurs, der von vielen Krankenkassen nach § 20 SGB V bezuschusst wird.

Im Resilienztraining wird das Thema Stress, die Stressentstehung und -bewältigung näher beleuchtet. Viele praktische Übungen begleiten das Training, um den persönlichen Entwicklungsprozess zu fördern, alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen und neue Ziele zu setzen. Stärken sollen gestärkt werden und die Eigenverantwortung für das persönliche Wohlbefinden dadurch wachsen.

Basische Snacks werden in den kleinen Pausen serviert.

Kursleitung: Margarete Wolfangel

Ayurveda, Breathwork und Meditation

Termine

Mi
ab 11.01.23

Zeit
18:45 – 20:00 Uhr

Dauer
7 x 75 Minuten


Kosten
105 €

Dieser Kurs dient dem Erlernen von atemgeführten Regenerationspraktiken für Körper, Geist und Seele. Gemeinsam werden wir verschiedene alltagstaugliche Atem- und Entspannungstechniken praktizieren. Allen zum Ziel ist eine Steigerung von innerer Zentriertheit, sowie Resilienz und Gelassenheit.



Freue Dich auf Tools, über die du erfährst wie du:



- deine körpereigenen Energiespeicher nähren kannst
- mit Ayurveda immunstark durch den Winter navigieren kannst
- über Atmung und Bewegung, Sanftheit in den Geist einladen kannst
- Erholung mehr Platz in deinem Leben schenken kannst.

Kursleitung: Nina Elsemueller

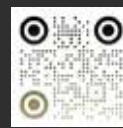




Neue Indoor-Soccer-Halle in Bad Schwalbach

- Fußball
- Kindergeburtstage
- Bubble Soccer
- Teambuilding
- Trainings / Feriencamps
- Events
- Bistro
- u.v.m.

Soccer-Box Dein Hallenkick GmbH
 Nikolaus-August-Otto-Straße 16
 65307 Bad Schwalbach
 Telefon 06124 – 725 28 85
 E-Mail: info@soccer-box.de



Das große Ganze besteht aus vielen Details! Und auf die kommt es an, wenn ein positiver Gesamteindruck entstehen soll!

Wir können einen Teil dazu beitragen:

- mit stets gepflegten Räumlichkeiten
- und perfekt gereinigten Fenstern, die Ihr Gebäude zum Strahlen bringen

Büroreinigung
Private Haushalte
Fensterreinigung
Baureinigung
Grundreinigung
Hausmeisterservice
Winterdienst

Fideliter DOMUS UG & Co. KG
Gebäude- und Fensterreinigung
Zuverlässig. Schnell. Persönlich.

Klingholzstr. 18
D-65189 Wiesbaden
Tel. +49 611 30 77 03
domus@fideliter.de

www.fideliter.de

Fotos: © Adobe Stock: PhotographyByMK, Alexander Raith, Andrey Popov, Maren Winter

Fideliter –
Dienstleistungen
rund ums **Haus**



Assistenz in Wohnen - Alltag - Freizeit

Sie haben eine Behinderung, wollen sich von ihr aber nicht hindern lassen, am Leben teilzuhaben? Gut so, denn das müssen Sie auch nicht.

Die Gemeinnützige Zuhause Mobil GmbH ist Ihr Möglichmacher und unterstützt Sie im Alltag - daheim und bei Erledigungen und Aktivitäten außer Haus. Wir helfen Ihnen, selbstbestimmter zu leben.

Denn wir schauen auf das, was möglich ist, nicht auf das, was einschränkt.

Gemeinnützige Zuhause Mobil GmbH
Neukirchner Straße 51, 65510 Hünstetten
Telefon 0162 - 29 04 811
Email: zuhause-mobil-rtk@ifb-stiftung.de

www.zuhause-mobil-gmbh.de





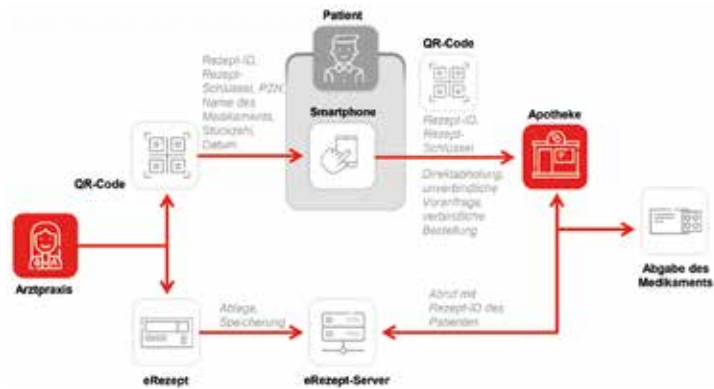
EULEN-APOTHEKE

Apotheker Moritz Stöber

Liebe Kundinnen und Kunden,

seit 01.09.2022 ist die Einlösung von E-Rezepten möglich.

Wir sind in allen drei Filialen in Taunusstein und Hünstetten darauf vorbereitet und freuen uns, Sie beliefern zu können.



Hahn • Bleidenstadt • Kesselbach

Hahn
Aarstraße 149
65232 Taunusstein-Hahn
Tel.: 06128-934896

Bleidenstadt
Aarstraße 96
65232 Taunusstein-Bleidenstadt
Tel.: 06128-944977

Kesselbach
Neukirchner Straße 9b
65510 Hünst.-Kesselbach
Tel.: 06126-2259366



Einfach entspannt zurücklegen



DIMA
Domizile

Wir übernehmen die Vermietung oder den Verkauf Ihrer Immobilie

- Stressfrei
- Professionell
- Transparent

Unser Team



Sigrid Dickman
01573 / 959 2030



Verena Mayer-Harff
01573 / 959 2010

DIMA Domizile

Ihre Immobilienmakler in Wiesbaden und Rheingau-Taunus-Kreis
info@dima-domizile.de
www.dima-domizile.de



Musikschule
Hünstetten-Taunusstein

Tel. 06126.53840
mail@musikschule-ht.de

Mach Musik!

lyhs-design.de





- INNOVATIVE ARBEITSMEDIZIN
- EIGNUNGSUNTERSUCHUNGEN
- VORSORGEUNTERSUCHUNGEN
- ARBEITSSICHERHEIT
- BETRIEBLICHES GESUNDHEITS -UND
EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT
- KOMPLETTLÖSUNGEN AUS EINER HAND

Unverbindliche Erstberatung:

+49 (0)6126 – 95 633 13
www.taunusmedical-arbeitsmedizin.de

Corona-Testzentrum
www.corona.taunusmedical-arbeitsmedizin.de



**JÖRG MEFFERT
ELEKTRO GmbH**

TAUNUSSTEIN

Jörg Meffert Elektro GmbH
Siberbachstraße 7
85252 Taunusstein-Wehen

Telefon: 06128 86989
info@elektro-meffert.de
www.elektro-meffert.de

Kerstin Benfer

B-Lizenz Rehabilitation (Orthopädie),
B-Lizenz Allgemeines Präventions- und
Gesundheitstraining

Karola Bicking

Yogalehrerin, Yogakurse für Anfänger und
Fortgeschrittene

Florian Böll

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainer, Kinder-,
Jugend- u. Familiencoach, Persönlichkeitstrainer
für Jugendliche i. A. – Schwerpunkt Pubertät und
Sucht – „Stark auch ohne Muckis“-Partner

Sabrina Christmann

Physiotherapeutin und Kursleiterin
Das Wickeltisch 1x 1

Nina Elsemüller

zertifizierte Meditations- und Yogalehrerin

Tanja Frebel

Physiotherapeutin, zertifizierte
Rückenschullehrerin

Nicole Graack

Ergotherapeutin, Kursleiterin Attentioner

Martina Heisterkamp

Kursleiterin Mamas Workout, Tabata Specials
Mama / Papa

Wiebke Herzog

Physiotherapeutin, Motopädagogin, Babykurse

Sarah Kemkes

Hebamme, Kompakt Geburtsvorbereitungskurs
am Wochenende und Rückbildungsgymnastik

Anke Leibenguth

Erzieherin, Motopädin, Lerntherapeutin,
dipl. Legasthenie Trainerin, Life Kinetik Trainerin

Sabine Lindau

Fachkinderkrankenschwester, Kursleitung
Erste Hilfe

Maike Lyding

Hebamme, Kursleiterin Babymassage mit Baby
Yoga, Schwangerenmassage und Beikost

Cathrin Marks

Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin,
Ausbildung in Rückenschule und PMR (Progress.
Muskelentsp. n. Jacobson)

Reinhold Mohn

Lehrer, Pädagoge für Taiji und Qigong

Sabrina Pfeiffer

Stillberaterin, Kursleitung Zumbini und
Wackelwippen

Sarah Reinemann

Prä- und postnatale Fitnesstrainerin

Katharina Sand

Ergotherapeutin, Kursleitung EST und
Stiftführerschein

Jacqueline Schönherr

Hebamme, Vorsorge, Betreuung, Kursleitung
Geburtsvorbereitung und Rückbildung

Henrike Seibold

Ergotherapeutin, Kursleiterin EST

Julie Simon

Facherzieherin Psychomotorik und lizenzierte
DOSB Übungsleiterin, Kursleiterin Kids Kurse und
Kinder-Specials, Kursleiterin Hula Hoop

Sabine Sommerfeld

Psychologische Beraterin, Entspannungstrainerin
für Kinder und Jugendliche, Ausbilderin
Autogenes Training und progressive
Muskelentspannung

Margarete Wolfangel

Gesundheitspsychologie & Prävention (B.A),
Resilienztrainerin LOOVANZ

Ansprechpartnerinnen Im Büro

Julia Zehner, Anke Leibenguth, Iris Kaltwasser



Verein zur Bildung und Förderung
von Kindern und Erwachsenen

Auf dem Haarbau 1
65510 Hünstetten
Tel. 0 61 26 | 9 58 79 24
Fax 0 61 26 | 9 59 28 63

mail@balance-huenstetten.de
www.balance-huenstetten.de

Anmeldung

Kursname _____

Termin _____

Kursteilnehmer/in

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum _____

Erziehungsberechtigte/r bei Kindern:

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Mobil _____

E-Mail _____

Die verbindliche Anmeldung gilt als Buchung des Kursplatzes.

Nach Rechnungseingang bitte den Betrag überweisen (Preise inkl. 7 % MwSt.).

Wenn der Kurs belegt ist, möchte ich mich:

- auf die Warteliste setzen
 für den nächsten Termin vormerken

Die Anmeldebedingungen erkenne ich an, siehe Seite 42 oder unter:

www.balance-huenstetten.de

Datum, Unterschrift

Allgemeine Vertragsbedingungen

1. Anmeldung und Anmeldebestätigung

Anmeldungen sind über das eingefügte Anmeldeformular auf dem Postweg, per Fax oder auf dem elektronischen Wege unter: www.balance-huenstetten.de möglich.

Sie erhalten eine Buchungsbestätigung. Die Rechnung ist mit Eingang fällig, bitte überweisen Sie zeitnah.

2. Abmeldung oder Stornierung

Wir bitten um Verständnis, dass wir Regelungen treffen müssen für den Fall einer Absage wegen Krankheit oder anderer Verhinderungsgründe.

Es gelten ausschließlich schriftliche Stornierungen. Bei Stornierung bis 4 Wochen vor Veranstaltung stellen wir keine Gebühr in Rechnung. Bei Absagen oder Stornierung nach diesem Termin wird die Kursgebühr fällig, falls keine Warteliste besteht. Falls eine Teilnehmerin, ein Teilnehmer nachrücken kann oder von Ihnen gestellt wird kann der gebuchte Platz weiter gegeben werden.

Pandemiebedingte Ausfälle werden nicht erstattet.

3. Leistungen

Unsere qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleiter planen die Kurse sorgfältig, damit eine sehr gute Durchführung gewährleistet ist.

Falls ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss informieren wir Sie rechtzeitig.

4. Datenschutz

Ihre Daten werden selbstverständlich nur für die Organisation der Kursbelegung benutzt.

5. Gutschein

Die Einlösung eines Gutscheines kann ausschließlich zum Zeitpunkt der Kursbuchung erfolgen.

Bitte informieren Sie uns zeitgleich zu Ihrer Buchung im Feld „Bemerkung“ über Ihren Gutschein.

6. Hygienestandards

Aktuelle Hygienestandards entnehmen sie bitte auf der Homepage.

Alle Preise inkl. 7% MwSt.

Für Sie direkt in der Gesundheitsinsel Görsoth - Direkt neben Balance



Unsere Leistungen in der Orthopädietechnik

- Prothesen
- Orthesen
- Kinderorthopädie
- Computergestützte Einlagenversorgung
- Korsette aller Art
- Haltungs- und Bewegungsanalysen

Unsere Leistungen im Sanitätsfachhandel

- Kompressionsversorgung Lymph- und Phlebologie
- Brustprothesenversorgung
- Bandagen
- Gesundheitsschuhe, auch für Diabetiker
- Wellness-, Sport- und Krankenpflegebedarf
- Blutdruckmessgeräte

Unsere Leistungen in der Reha-Technik

- Kinder Reha (Sitzschalen, Autositze, Buggys)
- Elektrische Pflegebetten
- Rollstühle / Elektro-Mobile
- Pflegerollstühle
- Antidekutibus-Matrasen
- Toilettenrollstühle
- Rollatoren / Gehhilfen
- Badewannenlifter
- Bade und Duschkilfen
- Sauerstoff
- Sitzkissen gegen Dekubitus
- Treppensteighilfen
- Patienten und Aufstehlifter
- Elektrische Rollstuhl-Zusatz-Antriebe
- Reha Sonderbau aller Art



- Bad Camberg • Idstein • Hünstetten
- Niedernhausen • Wiesbaden • Wi-Nordenstadt
- Hochheim • Weilburg • Weilmünster

Ihr kompetenter Partner in Gesundheitsfragen

Wir beraten Sie gerne!

Tel.: 0 64 34 / 93 08 10

www.sanitaetshaus-kern.de

Unser
Kursangebot
richtet sich an:

- Babys
- Kinder
- Eltern
- Erwachsene



balance e.V.

Auf dem Haarbau 1
65510 Hünstetten
Tel. 0 61 26 | 9 58 79 24
Fax 0 61 26 | 9 59 28 63

mail@balance-huenstetten.de
www.balance-huenstetten.de

