



Kursprogramm

1. Halbjahr 2024
für Kinder und Erwachsene



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
Jaq Bersch

Osteopathie für Säuglinge
Kinder und Erwachsene

Alles
unter einem
Dach!



balance e.V.
Auf dem Haarbau 1
65510 Hünstetten

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns Ihnen für das erste Halbjahr 2024 das neue Kursprogramm für Babys, Kinder und Erwachsene vorzustellen.

Aktuelle Kurse und Daten finden Sie auch auf unserer Homepage.

Wir bieten ein breit gefächertes Programm und wünschen ein gesundes erstes Halbjahr 2024.

Heidrun Mohn & Wiebke Herzog

VORSTAND BALANCE E.V.



Inhalt

KURSE RUND UMS BABY 6

Geburtsvorbereitung	7
Rückbildungsgymnastik	7
Schwangerenmassage – von unserer Hebamme	8
Babymassage mit Baby-Yoga – von unserer Hebamme	8
Das Wickeltisch 1x1	9
Mamas Workout im balance	9
Entdeckungsreise in die Welt der Babys	10

VORTRÄGE UND WORKSHOPS FÜR ELTERN FÜR BABYS, KINDER UND JUGENDLICHE 12

Beikost – Wie geht das mit dem Brei?	13
Erste Hilfe für's Baby und Kind	13
Starke Teenz Suchtprävention	14
Starke Teenz – Berufsorientierung	14
Starke Ernährung – Starke Kidz	15
„Tschüss Streit – Hallo Hausaufgaben“	15
Stark in Prüfungen – 3. bis 6. Klasse	16
Schluss mit Frust – Rechtschreibprobleme ade	16

KURSE FÜR KINDER 20

Krabbel Kids 8 – 14 Monate	21
Turn Kids 1 – 2,5 Jahre	22
Turn Kids 2,5 – 4 Jahre	22
Turn Kids 4 – 6 Jahre	23
Specials	23
RelaxKidz 5 – 8 und 9 – 11 Jahre	24
„Stiftführerschein“ – Begleitung des Schreiblernprozesses	24
Psychomotorik – Das besondere Kinderturnen	25
Vorschuldetektive: Neugierhasen und Plaudertaschen	25
EST – Ergotherapeutisches Sozialkompetenztraining	26
Konzentriert geht's wie geschmiert – Schulkinder-ATTENTIONER	26
Starke KiTa Kidz 4 – 6 Jahre	27
Starke Kidz 6 – 10 Jahre	27
Starke Kidz – Aufbaukurs 6 – 10 Jahre	27
Starke Teenz 11 – 14 Jahre	28
Starke Teenz – Starke Persönlichkeit ab 15 Jahre	28

Pubertät macht Spaß! 29
 Elternabend – STARKE Kidz – Update 29

ANGEBOTE FÜR KINDER – IN DEN FERIEEN 32

Intensivwoche für Kinder mit Behinderung 33
 Ferienangebot für Vorschulkinder und Schulkinder 33
 Ferienprogramm „Kinderplanet“ für 4 – 6 jährige Kinder 33


ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE 34

Yogakurse für Erwachsene 35
 Yin Yoga – Oster Special 36
 Rückenyoga – Vital & fit 36
 Workshop nach Liebscher & Bracht 37
 Die neue Rückenschule – Rückenbalance 37
 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 38
 Specials 38
 Wellnessmassage 39
 Taiji und Qigong 39

KURSLEITERINNEN UND KURSLEITER 40

ANHANG 41

Anmeldung 41
 Allgemeine Vertragsbedingungen 42

 KURSÜBERSICHT 1. Halbjahr 2024						
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	
9.00 10.00 11.00 BABYS ENTDECKUNGSREISE	9.00 RÜCKBILDUNGS GYMNASTIK	9.00 10.15 MAMA 'S WORKOUT	9.00 RÜCKBILDUNGS GYMNASTIK	9.00 BIS	9.00 - 18.00 FORTBILDUNGEN	
9.00 10.00 KRABELL KIDS	9.00 10.00 KRABELL KIDS	9.00 10.00 11.00 BABYS ENTDECKUNGSREISE	9.00 11.00 KRABELL KIDS	FORTBILDUNGEN	10.00 STARKE KIDZ 6-10 JAHRE	
NEW 11.30 NORDIC WALKING	NEW 10.15 RÜCKENYOGA		10.00 TURN KIDS 1-2 JAHRE		12.30 STARKE KIDZ AUFBAUKURS	
14.00 PSYCHOMOTORIK KINDERTURNEN 4-6 JAHRE	NEW 11.30 BAUCH BEINE PO		10.15 BABYMASSAGE		10.00 STARKE SUCHTPRÄVENTION	
15.15 PSYCHOMOTORIK 2 - 4 KLASSE	14.00 STARKE KITA KIDZ	15.00 TURN KIDS 1,5-2,5 JAHRE	10.15 BEIKOST WIE GEHT DAS MIT DEM BREI?		10.00 PRÜFUNGSANGST ADE	
16.30 ATTENTIONER	13.30 14.45 VORSCHULDEDEKTIVE	16.00 TURN KIDS 2,5-4 JAHRE	10.30 DAS WICKELTISCH 1x1		10.00 RECHTSCHREIBPROBLEME ADE	
18.00 GEBURTSVORBEREITUNG	16.30 EST / STIFFÜHRERSCHIEIN	17.00 TURN KIDS 4-6 JAHRE	13.30 15.15 VORSCHULDEDEKTIVE		10.30 15.45 ERSTE HILFE LEHRGANG AM BABY UND KIND	
NEW 18.15 19.30 YOGA	16.45 STARKE TEENZ	18.15 STARKE TEENZ BERUFSORIENTIERUNG	NEW 16.30 RELAX KIDZ		NEW 16.15 LIEBSCHER + BRACHT	
20.15 RÜCKBILDUNGS GYMNASTIK	18.30 YOGA	NEW 19.00 TSCHÜSS STREIT - HALLO HAUSAUFGABEN			16.30 STARKE KIDZ 6-10 JAHRE	NEW 16.30 STARKE ERNÄHRUNG STARKE KIDZ
	18.30 TAIJI + QIGONG	20.00 PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG	19.30 TAIJI + QIGONG		NEW 18.30 STARKE ELTERN	NEW 16.30 RELAX FAMILY

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

15. 01. 24 – 06. 02. 24
06. 05. 24 – 24. 06. 24

Zeit

18:00 Uhr

Dauer

7 x 120 Minuten
(2 Partnerabende)

Kosten

Krankenkasse

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

Termine

fortlaufende Kurse

(je 10 x)

Mo

20:15 Uhr – 21:15 Uhr
(ohne Baby)

Di / Do

09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Kosten

Krankenkasse



Schwangerenmassage – von unserer Hebamme

Termine

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

Abrechnung

Nach der Hebammen-
gebührenordnung
können Massagen zur
Beschwerdelinderung
in der Schwangerschaft
mit den gesetzlichen und
den privaten Kranken-
kassen abgerechnet
werden.

Eine ganz besonders wohltuende Erfahrung.

Sie kann bei vielen Beschwerden Erleichterung
verschaffen, gereizte Nerven beruhigen, Rückenschmerzen, Verspannungen
lindern und die Beine entlasten.

Ich massiere euch mit warmem neutralem Öl in Seiten- und Rückenlage.

Massagen zur Beschwerdelinderung in der Schwangerschaft, Wellness Lomi
Hapai Massagen oder auch Massagen nach der Geburt, bei Verspannungen
und Schmerzen, die durch die Geburt, das Stillen oder Tragen des Babys
entstanden sind.

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

MamasWellness 

Massagen von Hebammenhand
Maïke Lyding – Hebamme – www.mamaswellness.de

Termine

ab 22.02.24
ab 16.05.24

Zeit

10:15 – 11:15 Uhr

Dauer

3 x 60 Minuten

Kosten

40 € zzgl. 7% MwSt.
(inkl. Massageöl
und Script)

Babymassage mit Baby-Yoga – von unserer Hebamme

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.

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

Babymassage Spezial

Do, 04.07.24
10:15 – 11:45 Uhr
20 € zzgl. 7% MwSt.

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

Kursleitung: Sabrina Basting (Babymassage-Kursleiterin, Physiotherapeutin)

Termine

Do

15. 02. 24
02. 05. 24
04. 07. 24

Zeit

10:30 – 12:00 Uhr

Kosten

je Special 20 €
zzgl. 7 % MwSt.

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 Trainerin ist 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 10. 01. 24
ab 21. 02. 24
ab 17. 04. 24
ab 05. 06. 24

Zeiten

Minis 3 – 8 Monate

09:00 – 10:00 Uhr

Maxis 8 – 14 Monate

10:15 – 11:15 Uhr

Dauer

60 Minuten

Kosten

9,50 € zzgl. 7 % MwSt.
pro Einheit



Sommer Special

4x in den Sommerferien

Mi (Mini und Maxi)

17. 07. 24, 31. 07. 24,
07. 08. 24, 21. 08. 24

Entdeckungsreise in die Welt der Babys

Termine

Mo

ab 15. 01. 24

ab 15. 04. 24

Mi

ab 17. 01. 24

ab 17. 04. 24

Zeiten

09:00 Uhr

10:00 Uhr

11:00 Uhr

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € zzgl. 7% MwSt.

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

Kursleitung: Wiebke Herzog





Bienenliebe verbindet

Egal ob "**Firmenbienen**", "**Bienenpatenschaften**"
oder **regionalen Honig**. Wir beraten Sie gerne und bieten Ihnen
Möglichkeiten, die Natur zu unterstützen.
Aktuell pflegen wir zum Beispiel über 3000m² bienenfreundliche
Blühflächen für Kunden und es werden jedes Jahr mehr.

Stöbern Sie auf meiner Homepage oder rufen mich einfach an

Jeanette Kohde
Telefon +49 175 1667624
Email kontakt@tadomi.de
www.tadomi.de

*Meinen Honig bekommen Sie auch
hier im Therapiezentrum balance!
Fragen Sie einfach nach!*



Vorträge und Workshops für Eltern für Babys, Kinder und Jugendliche



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.

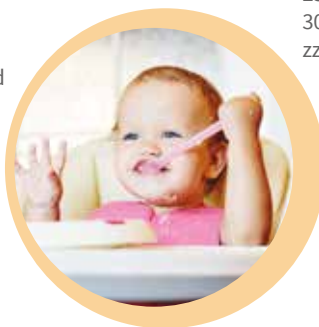
Dieser Vortrag hilft Eltern, die Beikosteinführung stressfrei zu gestalten, und vermittelt ein Basiswissen der Beikost.

- 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

21.03.24

20.06.24

Zeit

10:15 – 12:15 Uhr

Dauer

90 – 120 Minuten

Kosten

25 € (pro Person)

30 € (Paare)

zzgl. 7% MwSt.

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

Termin

Sa

23.03.24

Zeit

10:30 – 15:00 Uhr oder

15:45 – 20:15 Uhr

Kosten

59,50 € zzgl. 7% MwSt.

Skript erhältlich für 8 €

Starke Teenz Suchtprävention

Termin

Sa
29.06.24

Zeit

15:00 – 19:00 Uhr

Kosten

59 € zzgl. 7 % MwSt.

„Man, bist du ein Süchtiger. Jetzt leg doch mal das Smartphone weg. Mach die Konsole aus.“ Im Alltag fallen solche Sätze immer mal wieder. Doch wann beginnt eigentlich die Sucht? Wo hört normaler Konsum auf? Was sind die Anzeichen und Auswirkungen von Süchten?

Süchte sind so vielseitig wie wir Menschen und unsere Bedürfnisse. Wer wann wie in eine Sucht rutscht ist sehr individuell.

In diesem Workshop lernen Jugendliche, wie Süchte entstehen. Was die Ursachen sind und vor allem, was sie im Vorfeld tun können, um nicht in eine Sucht zu geraten. Denn eins ist klar: süchtig sein ist nicht cool und keiner will ernsthaft süchtig werden!

Kursleitung: Florian Böll

Starke Teenz – Berufsorientierung

Termin

Sa
25.05.24

Zeit

15:00 – 19:00 Uhr

Kosten

59 € zzgl. 7 % MwSt.

YouTube Karriere oder lieber zur Bank? Realschule und dann eine Ausbildung oder Abitur und studieren? Auslandssemester oder freiwilliges soziales Jahr?

Noch nie waren die beruflichen Möglichkeiten so vielfältig wie heute. Das bietet großartige Chancen, kann für junge Menschen oft aber auch überfordernd bis erschlagend wirken. Bisherige Berufsberatungskonzepte sind hier oft nicht hilfreich. Eine Umfrage der Bertelsmann Stiftung im Jahr 2022 ergab, dass nur 37 % der SchülerInnen die Berufsberatung an der Schule als ausreichend empfanden. Da ist es kein Wunder, dass mehr als ein Viertel der jungen Menschen eine Ausbildung und 35 % ein Studium abbrechen.

Berufsorientierung im „Stark auch ohne Muckis“-Ansatz arbeitet mit den Jugendlichen ihre Stärken heraus. Schaut auf ihre Schwächen und welche Fähigkeiten dahinter stecken. Damit die Jugendlichen nicht einfach irgendeinen Job wählen, sondern ein Gefühl dafür bekommen, was ihre Berufung ist und was ein zeitgemäßer zukunftsorientierter Beruf ist, der zu ihnen passt.

Kursleitung: Florian Böll



Starke Ernährung – Starke Kidz

Jeden Tag frisch und ausgewogen kochen? Das ist im hektischen Alltag zwischen Arbeit, Haushalt und Kindern oft nicht zu schaffen. Und dann? Schnell was auf die Hand. Was beim Bäcker holen. Oder einfach was Fertiges in die Mikrowelle. Das ist sicherlich nicht verwerflich. Warum haben wir dann oft trotzdem ein schlechtes Gewissen?

Im Workshop Starke Ernährung – Starke Kidz geht es zum einen um ein Grundlagenverständnis, was Ernährung ist, was ausgewogene gesunde Ernährung bedeutet und zu was eine unausgewogene ungesunde Ernährung langfristig führen kann.

Zum anderen, um einfache kindgerechte Mahlzeiten und Angebote, die bunt und frisch sind. Damit unsere Kinder die bestmögliche Versorgung bekommen. Denn viele Themen unserer Kinder können mitunter auf die Ernährungsweise zurückgeführt werden. Denn es gilt: Du bist, was Du isst.

Kursleitung: Florian Böll

Termin

Sa

20. 04. 24

Zeit

15:00 – 19:00 Uhr

Kosten

59 € zzgl. 7 % MwSt.

„Tschüss Streit – Hallo Hausaufgaben“

Wer kennt das nicht:

- 1) Wenn Hausaufgaben anstehen, wissen alle, dass es auch heute wahrscheinlich wieder zum Streit kommen wird
- 2) Die Eltern versuchen ihr Kind bestmöglich zu unterstützen, aber irgendwie passiert genau das Gegenteil
- 3) Trotz Unterstützung dauern die Hausaufgaben ewig, weil es einfach nicht voran geht

Im Elternworkshop werden Ideen vermittelt, wie Eltern ihr Kind noch besser bei den Hausaufgaben unterstützen können, wie sie es schaffen,

- ihrem Kind wieder Selbstvertrauen zu geben
- dass die Beziehung zum Kind wieder besser wird
- dass das Kind wieder motiviert ist
- dass das Kind konzentriert arbeitet
- dass das Kind nicht ständig irgendwelche Materialien vergisst oder Hausaufgaben nicht macht, da sie nicht eingetragen sind
- dass das, was gelernt wird, endlich auch hängen bleibt

Die Ideen werden gleich umgesetzt und geübt und in einer kleiner Wochenaufgabe wird das Gelernte gleich in den Alltag integriert.

Kursleitung: Peggy Karmrodt

Termine

Mi

24. 04. 24 + 08. 05. 24 +
15. 05. 24

Zeit

19:00 – 21:00 Uhr

Dauer

3 x 2 Stunden

Kosten

139 € zzgl. 7 % MwSt.

Stark in Prüfungen – 3. bis 6. Klasse

Termin 1

So
18.02.24 + 03.03.24

Termin 2

So
21.04.24 + 05.05.24

Zeit

10:00 – 13:30 Uhr
(30 Min. Pause)

Dauer

2 Tage à 3 Stunden

Kosten

150 € zzgl. 7% MwSt.

Workshop für ältere
Schüler in Planung,
gerne können wir schon
eine Interessentenliste
erstellen!

Wie Sie sich selbst und Ihr Kind in stressigen Prüfungsphasen stärken können

Kennen Sie das? Eine Prüfung jagt die andere, der Leistungsdruck steigt, und Sie und Ihr Kind sind davon gestresst?

Ihr Kind ist vor Klassenarbeiten/Referaten sehr aufgeregt? Zuhause kann es noch alle Lerninhalte wiedergeben, in der Prüfung dann aber nicht immer oder nur eingeschränkt?

Ihr Kind ist perfektionistisch veranlagt, steht sich mit seinem Anspruch selbst im Weg, hat Bauchweh?

Ihr Kind verliert zunehmend seine Lernfreude und kann sich immer schwerer für die Vorbereitung auf die Prüfungen motivieren?

In meinem Workshop zeige ich Ihnen:

- wie Sie zuhause motivierende und effektive Lernroutinen einbauen, um Motivationsblockaden zu überwinden
- mit welchen fundierten und in der Praxis erprobten Techniken Sie Ihr Kind bei Prüfungsängsten stabilisieren, so dass es seine Lernleistung souveräner abrufen kann
- wie Sie Ihrem Kind helfen, sein Selbstbewusstsein nachhaltig zu stärken, um ihm damit mehr Sicherheit für Auftritte (z.B. mündliche Prüfungen/Referate) zu geben
- welche alltagstauglichen, effektiven Entspannungstechniken es gibt, um gemeinsam mit Ihrem Kind resilienter durch den Schulalltag zu gehen.

Kursleitung: Christine Zeitz, Gymnasiallehrerin

Schluss mit Frust – Rechtschreibprobleme ade

2 Tage

Termin 1

So
25.02.24 + 17.03.24

Termin 2

im Juni, Termin wird
noch bekannt gegeben

Zeit

10:00 – 13:30 Uhr
(30 Min. Pause)

Dauer

2 Tage à 3 Stunden

Kosten

150 € zzgl. 7% MwSt.

Ihr Kind macht sehr viele Rechtschreibfehler? Mal schreibt es ein Wort richtig, mal falsch? Ihr Kind hat LRS? Ihr Kind hat immer weniger Freude am Schreiben und verliert die Motivation immer mehr? Die gemeinsame Lernsituation ist vor allem eine Frustsituation?

Jede*r kann schreiben lernen! www.jederkannschreibenlernen.de

Wir schauen uns an, wie sich Rechtschreibung aufbaut, welche Irrglauben noch immer vorherrschen und was wirklich hilft, um die Rechtschreibung strukturiert, nachhaltig und mit Freude zu lernen. Sie wissen nach diesem Workshop, wie Sie Ihr Kind unterstützen können und mit Freude gemeinsam lernen. Sie erproben gemeinsam Übungen und Spiele, die Sie Zuhause gleich umsetzen können. Praxisnah und erprobt!

Der Kurs ist geeignet für Eltern von Kindern **von der ersten bis zur neunten Klasse**, die Ihr Kind beim Rechtschreiblernen unterstützen wollen ebenso wie für Eltern von Vorschulkindern, die wissen möchten, welche Übungen schon jetzt helfen und für den Schulalltag gewappnet sein wollen.

Kursleitung: Olivia Zeitz – Gymnasiallehrerin, LRS Beaufragte

JÖRG MEFFERT ELEKTRO GmbH

TAUNUSSTEIN



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



EULEN-APOTHEKE

Apotheker Moritz Stöber

EULEN-APOTHEKE TAUNUSSTEIN-HAHN

Aarstraße 149
65232 Taunusstein-Hahn
Tel.: 06128-934896
Fax: 06128-934897

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8.00 bis 19.00 Uhr
Sa 8.30 bis 13.30 Uhr

EULEN-APOTHEKE IM AARTALZENTRUM

Aarstraße 96
65232 Taunusstein-Bleidenstadt
Tel.: 06128-944977
Fax: 06128-944979

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8.30 bis 19.00 Uhr
Sa 8.30 bis 13.30 Uhr

SONNEN-APOTHEKE TAUNUSSTEIN-WEHEN

Aarstraße 247
65232 Taunusstein-Wehen
Tel.: 06128-6350
Fax: 06128-982954

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8.00 bis 18.00 Uhr
Sa 8.00 bis 14.00 Uhr

EULEN-APOTHEKE HÜNSTETTEN-KESSELBACH

Neukirchner Straße 9b
65510 Hünst.-Kesselbach
Tel.: 06126-2259366
Fax: 06126-2259345

Gegenüber **tegut**
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8.00 bis 19.00 Uhr
Sa 8.00 bis 16.00 Uhr

VIERMAL IN IHRER NÄHE



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!



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 KRABELL 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

09:00 – 09:45 Uhr

10:00 – 10:45 Uhr

Di

09:00 – 09:45 Uhr

10:00 – 10:45 Uhr

Do

09:00 – 09:45 Uhr

11:00 – 11:45 Uhr

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € zzgl. 7 % MwSt.
pro Einheit



Turn Kids 1 – 2,5 Jahre

Termine

Aktuelle Kursdaten entnehmen Sie bitte der Homepage

Zeiten

Mi
15:00 – 15:45 Uhr
(1,5 – 2,5 Jahre)

Do

10:00 – 10:45 Uhr
(1 – 2 Jahre)

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € zzgl. 7 % MwSt.
pro Einheit

Auf wackeligen Beinen erkunden unsere Kinder nun die Welt und erfreuen sich an jeder dazugewonnen 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 – 4 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 € zzgl. 7 % MwSt.
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

Unsere Frühjahrs- und Sommer-Specials finden Sie auf unserer Homepage
www.balance-huenstetten.de

Termine

Aktuelle Kursdaten entnehmen Sie bitte der Homepage

Zeit

Mi

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

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € zzgl. 7 % MwSt. pro Einheit

Specials ...

... wie

- MUSIK KIDS
- TANZ KIDS
- YOGA KIDS und
- MÄRCHENREISE

finden Sie auf unserer Homepage

www.balance-huenstetten.de



RelaxKidz 5 – 8 und 9 – 11 Jahre

Termine

Do

22. 02. 24 + 29. 02. 24

16. 05. 24 + 23. 05. 24

Zeiten

16:30 Uhr (5 – 8 Jahre)

17:30 Uhr (9 – 11 Jahre)

Dauer

2 x 45 Minuten (Minis)

2 x 60 Minuten (Maxis)

Kosten

20 € zzgl. 7 % MwSt.

(Minis)

25 € zzgl. 7 % MwSt.

(Maxis)

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 erleben die Kleinen in einer ruhigen und einfühlsamen Umgebung verschiedene Abenteuer in tollen Traumreisen und die Großen tauchen in die Welt der Progressiven Muskelentspannung (PME) ein. Dies ist eine Entspannungsmethode, mit dem Ziel, eine Beruhigung von Körper und Geist, sowie eine verbesserte Selbstwahrnehmung herbeizuführen. Die PME wird hierbei kindgerecht in einer Traumreise verpackt. So können die Kinder die Methoden spielerisch und mit Spaß erproben und erlernen.

Teilnehmerzahl: Maximal 6 Kinder können am Kurs teilnehmen.

Kursleitung: Peggy Karmrodt



„Stiftführerschein“ – Begleitung des Schreiblernprozesses

Termine

Di

ab 18. 06. 24

Zeiten

16:30 – 17:30 Uhr

Dauer

8 x 60 Minuten

Kosten

104 € zzgl. 7 % MwSt.

oder über eine Verordnung des Kinderarztes Ergotherapie in Gruppe

24

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

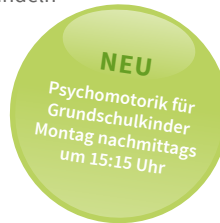
Kinder von 4 bis 6 Jahre

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
Einstieg jederzeit möglich

Zeit

14:00 Uhr

Dauer

6 x 60 Minuten

Kosten

10 € pro Einheit
zzgl. 7 % MwSt.

Vorschuldetektive: Neugiernasen 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
ab 16. 04. 24

Zeit

13:30 Uhr

Dauer

10 Einheiten

Kosten

130 € zzgl. 7 % MwSt.

EST – Ergotherapeutisches Sozialkompetenztraining

Termine

Di
ab 20.02.24

Zeit

16:30 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 19.02.24

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

Starke KiTa Kidz 4 – 6 Jahre

Kindergarten soll Spaß machen. Hier dürfen die Kleinen spielerisch lernen. Behutsam und mit viel Freude auf die Schule vorbereitet werden. Doch was, wenn man von anderen geärgert, gehauen oder geschubst wird? Wenn andere nicht so spielen wollen, wie man das selber will? Schnell kommt dann die Freude am Kindergarten auf den Prüfstand.

Im Kurs Starke KiTa Kidz lernen die Kleinen in kindgerechten Rollenspielen und Geschichten, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen dürfen. Sie lernen Impulskontrolle und ihren Frust richtig zu äußern. Ihre Sozialkompetenz wird gestärkt. In tollen Spielen und Tänzen wird Motorik und Koordination trainiert.

Starke KiTa Kidz basiert auf den Inhalten von „Stark auch ohne Muckis“, dem führenden Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder, das aus der Praxis für die Praxis kreiert wurde.

Kursleitung: Florian Böll

Termine

Di

ab 20.02.24
ab 16.04.24
ab 14.05.24
ab 11.06.24

Zeit

14:00 – 15:00 Uhr

Dauer

4 x 60 Minuten

Kosten

59 € zzgl. 7 % MwSt.

Starke Kidz 6 – 10 Jahre

Jedes dritte Kind in Deutschland wird innerhalb der ersten vier Schuljahre Opfer von Gewalt, Mobbing und überfordernden Konflikten. Für viele Kinder ist der tägliche Gang in die Schule mit Ängsten, Unwohlsein oder Unsicherheit behaftet.

Bei Starke Kidz lernen Kinder selbstbewusst und mutig mit solchen Situationen umzugehen und eigenverantwortlich Konflikte zu lösen. Sie lernen einen bewussten Umgang mit ihren Gefühlen und ihren Stärken kennen und auf diese zu vertrauen.

Starke Kidz basiert auf den Inhalten von „Stark auch ohne Muckis“, dem führenden Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder, das aus der Praxis für die Praxis kreiert wurde.

Kursleitung: Florian Böll

2 Tage

Termine

Fr – Sa

26.01.24 + 27.01.24
16.02.24 + 17.02.24
15.03.24 + 16.03.24
19.04.24 + 20.04.24
24.05.24 + 25.05.24
28.06.24 + 29.06.24

Zeit

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

Kosten

59 € zzgl. 7 % MwSt.

Starke Kidz – Aufbaukurs 6 – 10 Jahre

Du hast schon an einem Starke Kidz Kurs oder einem anderen Programm nach „Stark auch ohne Muckis“ teilgenommen? Du hattest super viel Spaß und willst noch mehr lernen?

Dann ist der Starke Kidz Aufbaukurs genau das Richtige für Dich. In diesem Kurs vertiefen wir die Inhalte nochmal. Damit Du noch mutiger und noch selbstbewusster wirst. Deine Löwen-Power richtig entfesselst und noch mehr auf Deine Stärken und Gefühle vertrauen lernst. Darüber hinaus lernst Du, wie Du Gefahren besser einschätzen kannst. Was gute und schlechte Geheimnisse sind und wie Du in brenzlichen Situationen richtig Hilfe holst.

Kursleitung: Florian Böll

Termine

Sa

27.01.24 / 17.02.24 /
16.03.24 / 20.04.24 /
25.05.24 / 29.06.24

Zeit

12:30 – 14:30 Uhr

Dauer

120 Minuten

Kosten

39 € zzgl. 7 % MwSt.

Starke Teenz 11 – 14 Jahre

3 Tage

Termine

Di

13.02.24 + 27.02.24 +
12.03.24

23.04.24 + 07.05.24 +
21.05.24

04.06.24 + 18.06.24 +
02.07.24

Zeiten

16:45 – 18:15 Uhr

Kosten

89 € zzgl. 7% MwSt.

Pubertät ist eine spannende Zeit. Für manche Eltern-Kind-Beziehung durchaus auch eine anspannende Zeit, die beide Seiten viel Kraft und Energie kostet.

Starke Teenz hilft mit den Veränderungen der Pubertät besser klar zu kommen. Sich selbst und andere besser zu verstehen. Die eigenen Stärken zu erkennen und darauf vertrauen zu lernen. Die eigene Gefühls- und Hormonwelt zu sortieren und Entspannung in Beziehungen und Kommunikation zu bringen, denn Respekt ist keine Einbahnstraße. Sich unabhängiger von der Meinung anderer zu machen und für sich selbst einzustehen. Mit Mut und Selbstbewusstsein.

Kursleitung: Florian Böll

Starke Teenz – Starke Persönlichkeit ab 15 Jahre

3 Tage

Termine

Di

13.02.24 + 27.02.24 +
12.03.24

23.04.24 + 07.05.24 +
21.05.24

04.06.24 + 18.06.24 +
02.07.24

Zeiten

18:30 – 20:00 Uhr

Kosten

89 € zzgl. 7% MwSt.

Mit der Pubertät kommt auch die Selbstständigkeit. Wenn unsere Kleinen das Laufen lernen, sind wir mit vollem Herzen dabei sie zu motivieren und zu stärken. Wenn in der Pubertät die Schritte und Entfernungen größer werden, macht uns das oft Angst.

Jugendliche sind Suchende, die auf der Suche nach sich selbst sind. Die ihre eigenen Werte und Wege finden wollen.

Starke Teenz – Starke Persönlichkeit ist auf diesem Weg ein Kompass. Hier lernen junge Menschen auf sich und ihre eigenen Stärken zu vertrauen. Ihre Wünsche groß zu denken und ihrem Herzen zu folgen. Sei es, wenn es um die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit mit Selbstbewusstsein und Selbstliebe oder ob es um Berufsorientierung und Zukunftspläne geht.

Kursleitung: Florian Böll

Interessante Workshops, wie

*Schluss mit Frust –
Rechtschreibprobleme ade,
Tschüss Streit – Hallo Hausaufgaben,
Stark in Prüfungen, Suchtprävention,
Starke Ernährung und
Berufsorientierung*

finden Sie ab Seite 14



Pubertät macht Spaß!

Vortrag für Teens und/oder Eltern

„Pubertät ist das Alter in dem Eltern nervig werden“, „vor Pubertieren sollte man sich in Acht nehmen“, „Pubertät ist die Hölle“.

Stimmt! Früher habe ich das auch gedacht. Dann habe ich mich an meine eigene Pubertät erinnert und mir bewusst gemacht, was ich mir in dieser Zeit von Erwachsenen gewünscht hätte und jetzt bin ich der festen Überzeugung: Pubertät kann Spaß machen!

Und zwar allen. Jugendlichen und Erwachsenen. „Pubertät macht Spaß!“ ist ein informativer und unterhaltsamer Vortrag für alle, die aktuell in der Pubertät sind, kurz davor stehen oder mit jungen Menschen in der Pubertät zusammenleben / arbeiten.

Kurzweilig und mit einer ordentlichen Portion Humor erkläre ich Euch, wie ihr zusammen entspannt und mit Spaß durch die Pubertät kommt. Mit witzigen Anekdoten, Fallbeispielen und Tipps für den Alltag. Hier fließen Erfahrungen aus 15 Jahren Jugendarbeit und Kabarett zusammen.

Kursleitung: Florian Böll

Termine

Di

06.02.24

14.05.24

Zeit

19:00 – 20:30 Uhr

Dauer

90 Minuten

Kosten

15 € zzgl. 7 % MwSt.
pro Person

oder

20 € zzgl. 7 % MwSt.
Family Ticket – (2 Eltern
oder 1 Eltern + 1/2
Teens)

Elternabend – STARKE Kidz – Update

„Ich hab's schon mit Verständnis probiert. Aber irgendwann reicht es halt“, „Darf man heute überhaupt noch Nein sagen?“, „Mein Kind ist ja nicht das Problem. Aber die anderen haben ja keinerlei Respekt mehr“.

Okay. Einigen wir uns darauf: Eltern Sein bringt die eine oder andere Herausforderung mit sich. Das hat es vermutlich schon immer. Aber verändert hat sich schon einiges in den letzten Jahren. Man liest hier was. Hört da was. Die einen empfehlen es so. Die anderen so. Ideen was Erziehung sein soll gibt es jede Menge da draußen. Was stimmt jetzt?

Der STARKE Kidz Elternabend hilft dir, Klarheit zu bekommen, denn am Ende ist es egal, was andere sagen. Es geht darum, was du dir für euer Familienleben wünschst.

Egal, ob Dein Kind schon in einem STARKE Kidz Kurs war, dieser kurzweilige Impulsvortrag wird dir mit vielen augenzwinkernden Alltagsbeispielen genau das vermitteln, was Du suchst um entspannter und mit Leichtigkeit ein liebevolles Miteinander zu fördern.

Kursleitung: Florian Böll

Termine

Di

15.02.24

13.06.24

Zeit

19:00 – 20:30 Uhr

Dauer

90 Minuten

Kosten

15 € zzgl. 7 % MwSt.
pro Person

oder

20 € zzgl. 7 % MwSt.
Family Ticket – (2 Eltern
oder 1 Eltern + 1/2
Teens)



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

Fideliter –
Dienstleistungen
rund ums **Haus**

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



SELBST BESTIMMT LEBEN

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



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

2024 belegt, Termine auf unserer Homepage (Warteliste möglich)

Kosten

380 € zzgl. 7 % MwSt.

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

3. Ferienwoche ab 29.07.24

Zeit

09:00 – 13:00 Uhr

Kosten

165 € zzgl. 7 % MwSt.

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 Vorlesemomente und genügend Raum für das freie Spiel freuen.

Kursleitung: Julie Simon

Termin

Sommerferien

Mo – Fr

6. Ferienwoche ab 19.08.24

Zeit

09:00 – 13:00 Uhr

Kosten / Sie buchen

120 € zzgl. 7 % MwSt.

Angebote für Erwachsene



Yogakurse für Erwachsene

Yoga ist ein wunderbarer körperlicher und mentaler Ausgleich zu deinem hektischen Alltag – für mehr Energie, Freude und Leichtigkeit in deinem Leben. Du wirst ruhiger, ausgeglichener, flexibler, kraftvoller, entspannter.

Du suchst mehr als reine sportliche Bewegung? Dann sind unsere Yogakurse eine wunderbare Möglichkeit.

Das Potential von Yoga: Es gibt so viel zu entdecken, was über die rein körperlichen Aspekte hinaus geht:

- Fokussierung & Konzentration durch die Verbindung von Atem & Bewegung
- Subtile, tiefgründige Wirkung der Haltungen: Gelenke, Muskeln, Faszien & Tiefenmuskulatur werden erreicht
- Sanfter Kraftaufbau bei gleichzeitiger Erhöhung der Beweglichkeit
- Stressabbau & bessere Sauerstoffversorgung durch Techniken der Atemkontrolle
- Gedanken beruhigen sich & kreisen weniger durch achtsame, konzentrierte Praxis
- Erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit & Achtsamkeit auch im Alltag

Sanftes Yoga (Anfänger) Der ideale Einstieg für Anfänger|innen und Neugierige. Auch für Erfahrene sind diese Stunden geeignet, wenn du deine Praxis eher sanft magst oder um die Grundlagen nochmal zu verinnerlichen.

Vinyasa Flow Yoga Im diesem Yogakurs kombinieren wir dynamisch-fließende Haltungen aus dem Vinyasa Yoga mit Elementen aus dem Hatha Yoga, die länger gehalten werden. So entsteht Raum zum Nachspüren und Versinken in der Haltung. Wenn du dich mehr fordern möchtest oder bereits Yoga Erfahrung hast.

Hatha Yoga Die einzelnen Positionen (Asanas) werden im Hatha Yoga länger & energetischer gehalten. Diese sind mal kraftvoll, mal ruhig und entspannend. Eine wohltuende abwechslungsreiche Mischung, um Körper, Geist und Seele zu stärken.

NEU: Sanftes Hatha Yoga Anfaenger Online Kurs

Hol dir die Entspannung nach Hause. Ganz bequem an deinem Wohlfühlort: dieser Kurs findet online über Zoom statt.

Starterkurs, 4 Termine: 05.01.24 bis 26.01.24
(4x 60 Minuten, 55 € zzgl. 7 % MwSt.)

8-wöchiger Kurs: 05.01.24 bis 01.03.24
(8x 60 Minuten, 95 € zzgl. 7 % MwSt.)

Kursleitung: Carolin Seelgen

Termine

fortlaufende Kurse

Einstieg jederzeit möglich

Zeiten

Mo

Sanftes Yoga

18:15 – 19:15 Uhr

Vinyasa Flow Yoga

19:30 – 20:45 Uhr

Di

Hatha Yoga

18:30 – 19:30 Uhr

Kosten

10er Karte

3 Monate gültig
130 € zzgl. 7 % MwSt.

10er Karte FLEX:

(für alle aktuellen und neuen Yogakurse bei Carolin flexibel einsetzbar)

12 Wochen gültig
150 € zzgl. 7 % MwSt.

3er Schnupperkarte Yoga

(alle Yoga Kurse):

4 Wochen gültig
39 € zzgl. 7 % MwSt.

Mit Prämie:
Du kannst bis zu 13x innerhalb der drei Monate teilnehmen. 10 - 13 Kurstage werden innerhalb dieser Zeit angeboten.

Yin Yoga – Oster Special

Termine

Di

26.03.24 + 02.04.24. +
09.04.24

Zeit

20:00 – 21:15 Uhr

Dauer

3 x 75 Minuten

Kosten

39 € zzgl. 7 % MwSt.

Tiefe Dehnung, Ruhe & Entspannung mit Elementen aus dem Yin Yoga und Fasziennyoga. In stressigen Zeiten, die sehr von Terminen, Eile, Hektik und Spannung (Yang) geprägt sind, hilft uns eine ruhige Yogapraxis runterzukommen und wieder in Balance zu finden.

Physiologisch arbeiten wir im Yin Yoga mit unseren Faszien: die Positionen werden länger gehalten und so erreichen wir über die Muskeln hinaus die tieferen Schichten und Gelenke. Mit dem Schwerpunkt auf entspannten, ruhigen Yin Elementen motivieren wir unseren Parasympathikus, den Teil unseres Nervensystems, der für unsere Entspannung zuständig ist.

Bitte mitbringen: Decke, Meditationskissen/dickeres Kissen, wenn vorhanden Bolster (langes Yogakissen), ausreichend warme Kleidung, da die Praxis ruhig ist.

Kursleitung: Carolin Seelgen

Rückenyooga – Vital & fit

Termine

Di

ab 23.01.24 (5x)
ab 23.04.24 (3x)

Zeit

10:15 – 11:15 Uhr

Dauer

60 Minuten

Kosten

13 € zzgl. 7 % MwSt.
pro Einheit

Mit einer Kombination aus gezielten mobilisierenden, dehrenden und kräftigenden Yoga-Übungen schaffen wir eine solide Grundlage, um deine Rückenmuskulatur zu stärken und deine Wirbelsäule beweglich zu halten. Das Ziel ist eine aufrechte Haltung und eine gesteigerte Flexibilität, die sich positiv auf deine Körperhaltung und deine allgemeine Gesundheit auswirkt.

Doch Rückenyooga ist nicht nur körperliche Praxis, sondern auch eine Möglichkeit, deine innere Balance zu fördern. Mit bewusstem Atmen, Entspannung und Meditation lernst du, den Stress des Alltags loszulassen und deine innere Ausgeglichenheit zu stärken.

Kursleitung: Carolin Seelgen



Workshop nach Liebscher & Bracht

Für Nacken + Schulter oder Rücken + Bauch

Du willst beweglich und schmerzfrei bis ins hohe Alter bleiben? Bist sporttauglich und hast Spaß an Dehnungen und Bewegungsflows?

Wenn ja, ist dieser Workshop genau richtig für dich!

Lerne mit mir zusammen einseitige Bewegungsmuster aufzulösen, Verspannungen im Nacken-, Kopf- und Schulterbereich (Rücken- und Bauchbereich) zu vermeiden und Schmerzen vorzubeugen ganz nach dem Konzept von Liebscher & Bracht, dem Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe!

Am Ende des Workshops kennst du eine Reihe von Übungen, welche du auf deine individuelle Situation anwenden kannst, um beweglich und schmerzfrei in diesem Bereich zu bleiben.

Bitte beachte, dass der Workshop nicht geeignet ist bei akuten Bandscheibenvorfällen und aktiven Entzündungsprozessen. Im Zweifel konsultiere am besten vorher deinen Arzt und hole das OK ein.

Mitzubringen: warme Socken, Übungsschlaufe nach Liebscher & Bracht oder alternativ eine Yogaschlaufe (unelastisch) bzw. einen großen Gürtel

Kursleitung: Anja Sacher

2 Tage

Termine

Fr

Nacken + Schulter

19.01.24 + 26.01.24

01.03.24 + 08.03.24

05.04.24 + 12.04.24

07.06.24 + 14.06.24

Rücken + Bauch

16.02.24 + 23.02.24

15.03.24 + 22.03.24

17.05.24 + 24.05.24

21.06.24 + 28.06.24

Zeit

16:15 Uhr

Dauer

1. Einheit 90 Minuten

2. Einheit 60 Minuten

Kosten

37 € zzgl. 7 % MwSt.

je Workshop (2 Termine)

Maximale Teilnehmerzahl:

5 Personen

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

Aktuelle Kursdaten

entnehmen Sie bitte

der Homepage

Zeit

18:15 Uhr

Dauer

10 x 60 Minuten

Kosten

130 € zzgl. 7 % MwSt.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Termine

Mi

ab 17.01.24

ab 28.03.24

(in den Osterferien findet kein Kurs statt)

Zeit

19:30 Uhr

Dauer

6 Einheiten (erste Stunde 90 Minuten, alle weiteren Einheiten 60 Minuten)

Kosten

75 € zzgl. 7% MwSt.

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



Specials ...

... wie

- BBP Bauch | Beine | Po
- Hula Hoop Fitness
- Nordic Walking
- Laufschiule
- Lauffreff (auch für sehingeschränkte und blinde Läufer/innen) durch unsere „Blinden Guides“

finden Sie auf unserer Homepage

www.balance-huenstetten.de

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.

NEU bei Minh Nguyen – Wellnesstherapeutin:

1. Hot Stone Massage
2. Fußreflexzonenmassage
3. Aroma-Öl Massage
4. Wellness Rücken Massage

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unter Bemerkung an, welche Massage sie wünschen, Wunschtermin und wieviele Minuten sie buchen möchten.

Kursleitung: Emely Herzog, Florian Denkwitz, Dennis Kaltwasser
(Physiotherapeut/innen i.A., Mingh Nguyen
(Wellnesstherapeutin)

Termine
nach Vereinbarung

Zeiten

Mo 17:00 – 18:30 Uhr
(Florian)

Mi 17:00 – 18:30 Uhr
(Dennis)

Do 18:30 – 19:30 Uhr
(Emely)

täglich 15:00 – 17:00
Uhr (Minh)

Kosten

Rückenmassage

20 Min. 15 €

30 Min. 22 €

60 Min. 44 €

zzgl. 7% MwSt.

Bein, Arm, Nacken-
massage auf Anfrage

Taiji und Qigong

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 Fortgeschrittenenurse 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 (10 x 75 Minuten)

F = Fortgeschrittene (15 x 90 Minuten)

Kursleitung: Reinhold Mohr

Termine

fortlaufende Kurse

Di (A)

18:30 Uhr

Do (F)

19:30 Uhr

Kosten

110 € (A)

180 € (F)

zzgl. 7% MwSt.



Sabrina Basting

Physiotherapeutin, Kinder Bobath-Therapeutin, Heilpraktikerin Physiotherapie, Kursleiterin Das Wickeltisch 1x1

Florian Böll

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainer, Kinder-, Jugend- u. Familiencoach, Persönlichkeitstrainer für Jugendliche

Tanja Frebel

Physiotherapeutin, zertifizierte Rückenschullehrerin

Nicole Graack

Ergotherapeutin, Kursleiterin Attentioner

Martina Heisterkamp

Kursleiterin Mamas Workout, Tabata Specials Mama / Papa

Wiebke Herzog

Physiotherapeutin, Motopädagogin, Kinder Bobath-Therapeutin, Babykurse

Peggy Karmrodt

Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach: Lern- und Familiencoach, Entspannungs- und Stresspräventionstrainerin für Kinder und Jugendliche, Kursleiterin: RelaxKidz, RelaxFamily und Eltern-Workshop „Tschüss Streit – Hallo Hausaufgaben“

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

Minh Nyguen

Wellnesstherapeutin

Anja Sacher

Wirbelsäulentrainerin, Rücken-Reha-Trainerin und Bewegungslehrerin für Liebscher & Bracht Übungen

Katharina Sand

Ergotherapeutin, Kursleitung EST und Stiffführerschein

Jacqueline Schönherr

Hebamme, Vorsorge, Betreuung, Kursleitung Geburtsvorbereitung und Rückbildung

Carolyn Seelgen

Zertifizierte Yogalehrerin, Yogakurse & Entspannungskurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Henrike Seibold

Ergotherapeutin, Kursleiterin EST

Julie Simon

Facherzieherin Psychomotorik und lizenzierte DOSB Übungsleiterin, Kursleiterin Kids Kurse und Kinder-Specials, Kinder- und Familien-Yogalehrerin, Kursleitung Erwachsenen-Sportkurse, Lauf-Guide für seheingeschränkte und blinde Menschen.

Christine Zeitz

Gymnasiallehrerin (Sport/Französisch), Zertifizierte Stressmanagement-, Achtsamkeit- und Meditationstrainerin, Zertifizierter Prüfungs- und Auftrittscoach, Zertifizierter Burnout-Präventionsberater

Olivia Zeitz

Deutschlehrerin, LRS-Beauftragte und Gründerin von „Jede*r kann schreiben lernen!“, www.jederkannschreibenlernen.de

Ansprechpartnerinnen Im Büro

Julia Zehner, Anke Leibenguth, Iris Kaltwasser

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 zzgl. 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.

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 Duschkufen
- 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

