



# familie & gesundheit

Spiel und Spaß  
Bewegung und Entspannung  
Austausch und Beratung

Programm 2012

Martina Baumanns, Dipl. Sozialpädagogin  
Rodenkirchener Str. 158, Köln-Rondorf

In meiner Familienpraxis in Köln-Rondorf begleite ich seit Jahren Familien mit ihren Kindern von der 4. Lebenswoche bis ins Schulalter in ganz vielfältigen Angeboten. Dabei bilden Babymassage, Babygruppen (nach E. Pikler) und Spielgruppen das Herzstück meiner Arbeit.

Mit meinen Angeboten möchte ich sie unterstützen ihr Kind liebevoll anzunehmen, sich an ihm zu erfreuen und es ganzheitlich zu fördern. Nicht blinder Aktionismus prägt meine über 10 Baby- und Spielgruppen, sondern ein behutsames und liebevolles gemeinsames Tun von Eltern und Kindern sowie eine individuelle und kompetente Beratung.

### **Babymassage**

Bei 5 Treffen erlernen sie die indische Babymassage nach Leboyer. Erste Lieder und Fingerspiele ergänzen das Angebot.

Kursgebühr 55 €

### **Babygruppe und Spielgruppe**

Austausch, Lieder und Fingerspiele, individuelle und kompetente Beratung der Eltern, ganzheitliche Förderung der Kinder sowie theoretische Informationen stehen auf dem Programm.

Montag – Freitag, jeweils 9.00 – 10.30h  
Montag – Freitag, jeweils 10.45 – 12.15h

Jede Gruppe trifft sich wöchentlich für 90 Minuten.  
Kursgebühr pro Treffen 11 €

Ich teile die Kinder in altersgerechte Gruppen ein. Ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich, die Kursgebühr wird anteilig berechnet.

An der Familienpraxis stehen ausreichend kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.

### **Rückbildungsgymnastik**

#### **Zeit für mich**

Dynamische Übungen für Beckenboden, Bauch, Beine und Po sowie Yogaübungen und Entspannungselemente.

mittwochs, fortlaufend 20.00 – 21.00h  
Ref. K. Belohlawek, Hebamme Beitrag 90 €

### **Vorträge**

#### **Ernährung im ersten Lebensjahr**

Beikost - Was passiert nach der Milch?

401112 | Montag 05.03.12 13.00 – 15.30h  
401312 | Samstag 18.08.12 10.00 – 12.30h  
401412 | Samstag 24.11.12 10.00 – 12.30h

Kinder können gerne mitgebracht werden.

Ref. E. Gätjen, Oecotrophologin Beitrag 19 €

#### **Ernährung des Kleinkindes ab einem Jahr**

Grundlagen für eine gesundheitserhaltende Kinderernährung

402112 | Dienstag 13.03.12 19.30 – 22.00h  
402312 | Samstag 18.08.12 14.00 – 16.30h  
402412 | Samstag 24.11.12 14.00 – 16.30h

Ref. E. Gätjen, Oecotrophologin Beitrag 19 €

#### **Grenzen setzen**

501112 | Dienstag 20.03.12 20.00 – 22.30h  
501312 | Herbsttermin s. Homepage 20.00 – 22.30h  
Ref. M. Baumanns, Dipl. Soz.-Päd. Beitrag 19 €

#### **Wut tut gut**

501212 | Dienstag 24.04.12 20.00 – 22.30h  
502312 | Herbsttermin s. Homepage 20.00 – 22.30h  
Ref. M. Baumanns, Dipl. Soz.-Päd. Beitrag 19 €

## Workshops

### Babysitterlehrgang

502112 | Sa 03.03.,10.03.,17.03.12 10.00 – 13.00h  
504312 | Sa 25.08.,01.09.,08.09.12 10.00 – 13.00h  
Ref. M. Baumanns, Dipl. Soz.-Päd. Beitrag 55 €

### Erste Hilfe am Kind

- in Notfallsituationen sicher handeln  
Themen: Vergiftungen, Verbrennungen, Wundversorgung, Verschlucken von Fremdkörpern, Krampfanfälle, Ertrinken, Unterkühlung, Überhitzung, Training der Herz-Lungen-Wiederbelebung  
403112 | Samstag 24.03.12 14.00 – 18.00h  
401212 | Samstag 16.06.12 14.00 – 18.00h  
403312 | Samstag 08.09.12 14.00 – 18.00h  
403412 | Samstag 15.12.12 14.00 – 18.00h  
Ref. M. Joist, Lehrrettungsassistent Beitrag 45 €

## Betreuung

### Für Kinder ab 6 Monaten

In einer Gruppe von max. 9 Kindern mit 4 qualifizierten Betreuern  
montags, fortlaufend 16.00 – 18.00h  
Leitg. M. Baumanns, Dipl. Soz.-Päd.  
Beitrag 7,50 €pro Stunde

## Beratung

### Individuelle Einzelberatung in allen Fragen

des Familienalltages  
60 Minuten 55 €  
90 Minuten 65 €  
M. Baumanns, Dipl. Soz.-Päd.

## Entspannungsangebote

### Qi Gong

#### Arbeiten mit der Lebensenergie

dienstags, fortlaufend 11.00 – 12.15h  
donnerstags, fortlaufend 18.45 – 20.00h  
donnerstags, fortlaufend 20.15 – 21.30h  
Ein Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich.  
Kursgebühr pro Treffen 10 €  
Ref. E. Broicher-Wachter

#### Atme dich frei – Stilles Qi Gong

Eine gute Atmung läßt ihren Körper lebendig, gesund und energievoll sein.  
404112 | Samstag 03.03. u. 10.03.12 14.00 – 17.00h  
404312 | Samstag 15.09. u. 22.09.12 14.00 – 17.00h  
Ref. E. Broicher-Wachter, Heilpraktikerin und Qi Gong Instruktor nach B. K. Frantzis 60 €

Anmeldung: E. Broicher-Wachter Tel.02236/321024

### Yoga

Montag ab Frühjahr 2012 20.00 – 21.30h  
Ref. N.N.

### Autogenes Training für Erwachsene

auf Anfrage bieten wir gerne einen Kurs an  
Ref. E. Broicher-Wachter

# Musik

## Musikalische Frühziehung

für Kinder ab 18 Monaten

nachmittags, ab Frühjahr 2012

## Singen im Chor

In einer netten Chorgemeinschaft proben wir wöchentlich und führen 2012 zwei große Werke mit Orchester auf.

Probe: Montag 19.30 – 21.00h

Probenort: „Arche“ in Köln-Rodenkirchen

## Konzerte für Groß und Klein

Schöne Konzerte mit Harfe, Cello, Flöte und Klarinette dürfen Eltern und Kinder dieses Jahr erwarten.

Die genauen Termine entnehmen sie bitte meiner Homepage.



Anmeldung möglich unter 02233/805966 oder  
[familienleben@martinabaumanns.de](mailto:familienleben@martinabaumanns.de)

Eine ausführliche Kursbeschreibung, zusätzliche  
Veranstaltungen, Aktuelles und meine  
Geschäftsbedingungen finden sie auf meiner  
Homepage unter [www.martinabaumanns.de](http://www.martinabaumanns.de)