



**Familien**   
GesundheitsZentrum

Programm 2012

Bitte möglichst früh per E-Mail oder telefonisch anmelden, wir schicken Ihnen die Anmeldebestätigung zu.

Montags, dienstags und donnerstags 9–12 Uhr  
Mittwochs 15–17 Uhr

Tel 069/59 17 00 info@fgzn.de  
Fax 069/59 31 29 www.fgzn.de

Auf Anfrage ist eine Reduzierung der Gebühren möglich. Das FamilienGesundheitsZentrum haftet nicht für Schäden an Personen. Trotz sorgfältiger Planung kann es vorkommen, dass wir Kursgebühren anheben müssen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

### Bankverbindung

GLS-Gemeinschaftsbank, Kto.-Nr.: 801 852 3500, BLZ 430 609 67  
Frankfurter Sparkasse, Kto.-Nr.: 36 103, BLZ 500 502 01

### Abmeldung

(muss schriftlich erfolgen)  
Bis 10 Tage vor Kursbeginn kostenlos  
Ab 10 Tage vor Kursbeginn volle Kursgebühr

### Unsere Räume

Geschäftsstelle: Neuhofstraße 32H  
Kurse, Gruppen, Beratungen und Seminare finden statt in der  
**Neuhofstraße 32 H, 2. Stock** sowie **Günthersburgallee 14 H**

### Wir vermieten

**Räume für Mütter-/Elterngruppen**  
20 € pro Treffen (2 Stunden)

**Kurs- und Beratungsräume / Seminarräume am Wochenende**  
(Termine und Preise erfragen)

### Impressum

Redaktion: Jacobe de La Tour  
Gestaltung: FINE GERMAN DESIGN  
Fotos: Malte Sänger, Marius Mihalceanu

## Wir begleiten und unterstützen Frauen und Familien mit Elan und Sachkenntnis



Seit über 30 Jahren begleiten wir Familien aus Frankfurt und Umgebung. Das FGZ ist ein Ort der Begegnung, an dem neben unseren Kursen rund um den Familienstart auch immer wieder neue bedarfsgerechte Angebote entwickelt werden. Gegründet wurde das FGZ von selbstbewussten Frauen aus der Frauenbewegung. Sie setzten sich für die Verbesserung der Gesundheits- und Lebenssituation von Frauen, ihren Partnern und Kindern ein – und das tun wir heute noch mit viel Engagement und Freude. Nutzen Sie unser Angebot! Wir freuen uns auf Sie.

**Ihr FamilienGesundheitsZentrum**

## Schwangerschaft und Geburt

### Geburtsvorbereitung

- Kurse für Paare / Kurse für Frauen 8
- Geburtsvorbereitung für Eltern, die ein weiteres Kind erwarten 8
- Geburtsvorbereitung für Eltern, die zuvor ein Kind verloren haben 8
- Geburtsvorbereitung am Wochenende 8
- Wochenendkurs für Eltern, die ein weiteres Kind erwarten 8
- Infoabend für Paare/Frauen, die Zwillinge oder Mehrlinge erwarten 9
- Pre-natal Class in English for Couples 9
- Einzelgeburtsvorbereitung 9
- Préparation à la naissance 9
- One to one pre-natal class 9
- Türkçe doguma hazirlik kursu 9
- Cursos de Pré-Parto 9

### Wohlbefinden in der Schwangerschaft

- Yoga für Schwangere / Yoga für Schwangere – Einzelstunden 10
- Workout, Stretch und Relax in der Schwangerschaft 10
- Feldenkrais für Schwangere 10
- Meditative Wassergymnastik / Aqua-Fitness für Schwangere 10
- Stressfrei in die Elternzeit 10

### Vorbereitung auf das Elternsein

- Erziehungsgeld – Elternzeit / Familie, Leben und Beruf in guter Balance 11
- Säuglingspflege am Wochenende / Trageberatung 11

### NEU! Männerabende

- Ich bin schwanger. Was mach ich bei der Geburt? 11
- Und wenn das Baby da ist? 11

## Leben mit dem Baby

- Ganzheitliche GfG-Familienbegleitung® im FGZ 13
- Offene Stillgruppe und Mütterberatung / Telefonische Stillberatung 13
- Mütter- und Vätercafé 13
- NEU! Trageberatung 13
- Baby Walking mit Tragetuch und Kinderwagen 14
- GfG-Rückbildungsgymnastik / Neufindung® mit Babys 14
- Fit nach der Rückbildung 14
- Aquafitness zur Rückbildung / Fitness nach der Rückbildung 14
- Leere Wiege – GfG Rückbildungsgymnastik/Neufindung® 14
- Babyschwimmen im ersten Lebensjahr / ab 3 Monate 14
- Babymassage nach Leboyer / Babymassage am Wochenende 15
- Trageberatung / Babymusikgruppe 15
- GfG-FABELgruppen® und PEKiP® 15

### NEU! GfG-Väterbegleitung

- Endlich Familie ... was nun? 17

### Courses in English

- GfG-Pre-natal Class® in English for Couples 17
- GfG-Post-natal Gymnastic® for Mothers and Babies 17
- GfG-Fabel® – Parent and Baby Play Groups 17
- First Aid Class in English / Counseling in English 18

### Elternseminare

- Beikost fürs Baby / Vom Brei zum Butterbrot 18
- Erste Hilfe – Notfälle im Kindesalter 18
- Klassische homöopathische Hausapotheke 18
- Endlich Familie ... was nun? 19

### Themenabende

- Die Entwicklung im ersten und zweiten Lebensjahr 19
- Mehrsprachige Familien – mit zwei Sprachen groß werden 19

- Zahnung und Zahnpflege bei Babys und Kleinkindern 19
- Informationen rund ums Elterngeld 19
- Das Baby verstehen – Signale richtig deuten 20
- Vortrag über ADHS 20
- Fachservice für Themen-Elternabende 20

### NEU! Männerabende

- Ich bin schwanger. Was mach ich bei der Geburt? 20
- Und wenn das Baby da ist? 20

## Unterstützung bei Krisen

### Vor der Geburt

- Schwangerschaftskonfliktberatung 25
- Beratung für Schwangere und ihre Partner 25

### Nach der Geburt

- Gruppe für Frauen mit einer schweren Geburt 26
- Kaiserschnitt-Gruppe 26
- Offene Stillgruppe und Mütterberatung 26
- Telefonische Stillberatung / Frankfurter Schreisprechstunde 26
- „Stressfrei“ im Familienglück / Beratung für Mütter, Väter und Paare 26
- Selbsthilfegruppe Blues Sisters / Eltern als Ansprechpartner 27

### Bei Verlust eines Kindes

- Selbsthilfegruppe „Zurück ins Licht“ 28
- Leere Wiege – GfG Rückbildungsgymnastik/Neufindung® 28
- Geburtsvorbereitung für Eltern, die zuvor ein Kind verloren haben 28

### Beratung für Frauen in Umbruch- und Krisenzeiten 28

### Die BeraterInnen 29

## Leben mit Kindern

- Bewegung, Spiel und Tanz für Kinder 30
- NEU! Musik für Purzler 30
- Musik mit allen Sinnen 30
- MUSITA-musikalisch-rhythmische Früherziehung 30
- Blockflötenunterricht 33
- Kleinkindschwimmen ab 1,5 Jahre / Schwimmkurse für Kinder ab 4 Jahre 33
- Mütter- und Väter Café – Offener Treff ohne Anmeldung 33

### Second-Hand-Basare für Baby- und Kinderkleidung 33

## Gesundheit und Wohlbefinden

### Kurse für Frauen

- Pilates, Chi-Gong und Yoga / Frauen-Qigong / Hatha-Yoga 35
- Mit Feldenkrais zu mehr Wohlbefinden im Becken 36
- Fruchtbarkeits- bzw. Weiblichkeitsmassage 36
- Orientalischer Tanz / Shakti Dance / Kundalini Yoga 36

### Wechseljahre

- Wechseljahre in Bewegung 36
- Der Umgang mit hormonellen Veränderungen 36
- Beratung für Frauen in den Wechseljahren 37

### Kurse für Frauen und Männer

- Massage für Paare / Die Feldenkrais-Methode 37
- Tagesseminare zu verschiedenen Schwerpunkten 37
- EFT-Klopfakupressur 37
- Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung 38
- Beratung und Coaching in Phasen hoher Belastung 38

### Fortbildung und Supervision

- Supervision für Kursleiterinnen 38
- Supervision und Coaching für Fachkräfte, Gruppen und Teams 38



# Schwangerschaft und Geburt

Das FGZ trägt mit seinen Angeboten von Bewegung, Entspannung und Gespräch zum Wohlfühlen in der Schwangerschaft bei. Unsere Kursleiterinnen haben die umfassende Weiterbildung zur GfG-Geburtsvorbereitung absolviert.

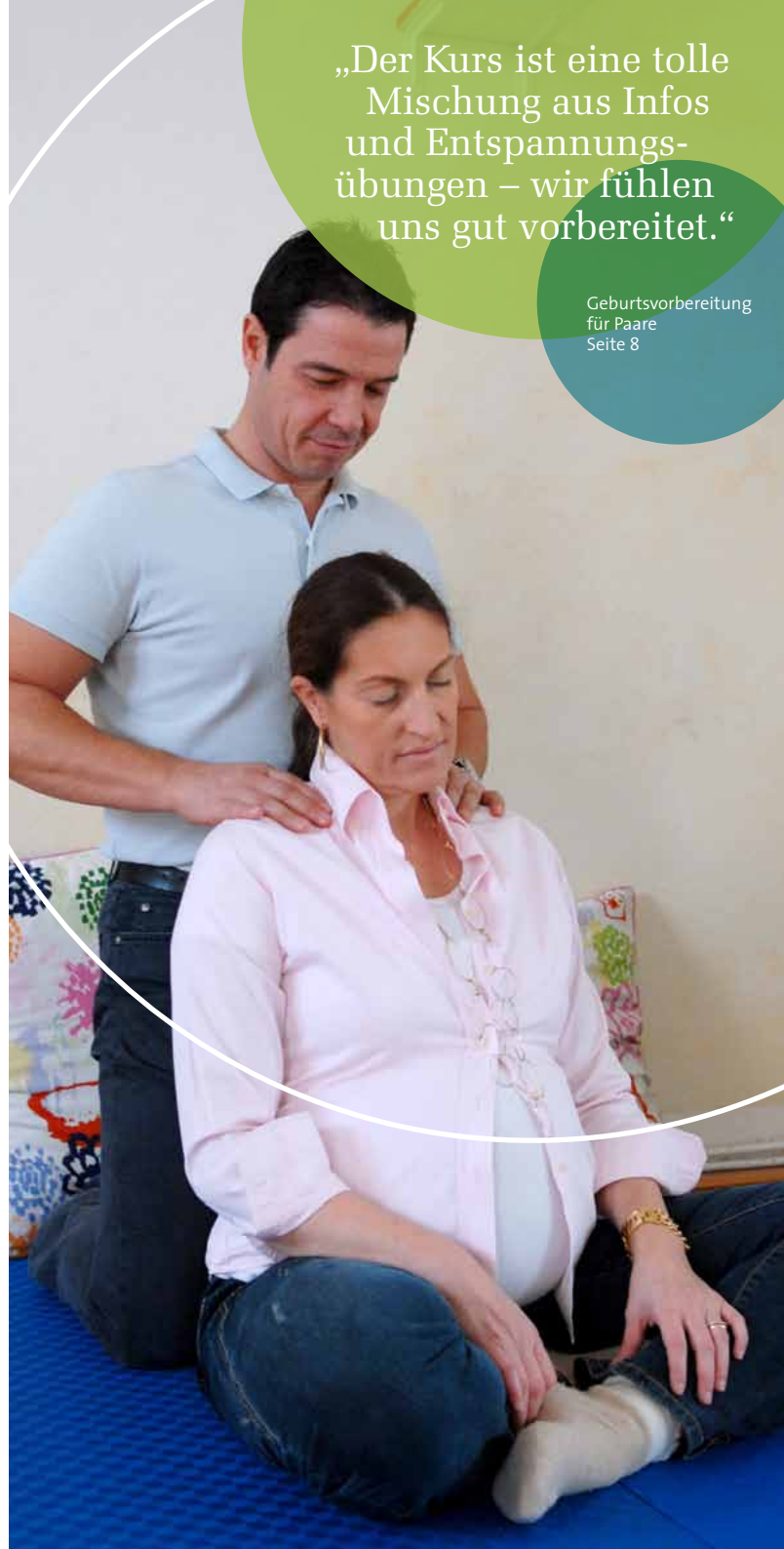
## **Ganzheitliche GfG-Geburtsvorbereitung®** zeichnet sich aus durch:

**Körperarbeit** Entspannungsübungen · Atemübungen ·  
Massagen · Körperwahrnehmung · Gymnastik ·  
Gebärhaltungen · Wehensimulation

**Informationen über** Ernährung und Körperpflege ·  
Hilfen bei Beschwerden · die Phasen des Geburtsablaufs ·  
das Wochenbett · Stillen

**Gespräche über** körperliche und psychische Veränderungen ·  
die Zeit nach der Geburt · Mutterwerden · Vaterwerden ·  
Veränderungen in der Paarbeziehung

Die GfG-Geburtsvorbereitung ist eine individuelle Gesundheitsleistung, die nicht von allen Krankenkassen erstattet wird. Bei Problemen mit der Erstattung wenden Sie sich bitte an unser Büro.



„Der Kurs ist eine tolle Mischung aus Infos und Entspannungsübungen – wir fühlen uns gut vorbereitet.“

Geburtsvorbereitung  
für Paare  
Seite 8

## Geburtsvorbereitung

### Kurse für Paare/Kurse für Frauen

Sich Zeit nehmen für Entspannung, Atmung, Massagen, die Vorbereitung auf die Geburt und das Leben mit dem Baby. 8 Abende à 2 Std. plus ein Nachtreffen mit Babys  
Paare 160€, Frauen 130€

**Abendkurs** Termine unter [www.fgzn.de](http://www.fgzn.de)  
Neuhofstraße 32 H, Günthersburgallee 14 H

### Geburtsvorbereitung für Eltern, die ein weiteres Kind erwarten

Sich Zeit nehmen für sich und das Baby, Vorbereitung auf das Leben mit Geschwisterkindern.  
8 Abende à 2 Std., davon 2 mit Partnern; Paare 130€

**Abendkurs**  
Thea Vogel, GfG-Geburtsvorbereiterin®,  
Termine unter [www.fgzn.de](http://www.fgzn.de)

### Geburtsvorbereitung für Eltern, die zuvor ein Kind verloren haben

6 Abende à 2 Std., ein Nachtreffen mit Babys, 160€  
Gabriele Kemmler, GfG-Geburtsvorbereiterin®,  
Termin erfragen unter T 069/59 35 28

### Geburtsvorbereitung am Wochenende

Termine: 14./15.1., 11./12.2., 17./18.3., 21./22.4., 12./13.5., 16./17.6., 14./15.7., 18./19.8., 15./16.9., 13./14.10., 17./18.11., 15./16.12.

**Samstag & Sonntag 10–17 Uhr**, 14 Zeitstunden plus ein Nachtreffen mit Babys, Paare 160€, Frauen 130€  
Neuhofstraße 32H

### Wochenendkurs für Eltern, die ein weiteres Kind erwarten

Bei ausreichendem Interesse richten wir an den zuvor genannten Wochenenden einen Kurs ein.  
**Samstag & Sonntag 10–17 Uhr**, 14 Zeitstunden plus ein Nachtreffen mit Babys, Paare 160€, Einzelteilnehmerinnen 130€, Günthersburgallee 14 H

### Individuelle Beratungsangebote zum Thema Schwangerschaft und Geburt siehe auch Seite 25.

### Infoabend für Paare/Frauen, die Zwillinge oder Mehrlinge erwarten

Sich über die Besonderheiten einer Schwangerschaft mit Zwillingen/Mehrlingen austauschen und gemeinsam mit anderen Zwillingse Eltern auf die besondere Geburt, die Stillzeit und die Elternschaft vorbereiten. Paare 20€  
Claudia Schulte, Termine erfragen unter T 069/46 99 87 19

### Pre-natal Class in English for Couples

Relaxation, breathing, massage, information, exchange. The class will be a guide for your pregnancy, birth and the start with your baby.  
7 times two hours, couples 160€  
**Wednesdays 8 to 10 p.m.**, Günthersburgallee 14H  
Registration: Gabriele Kemmler, childbirth-educator (GfG®), T 069/59 35 28

### Einzelgeburtsvorbereitung

Nach individuellen Bedürfnissen flexibel gestaltbar  
5 × 1 Std., Termin nach Absprache, 175€

### Préparation à la naissance

5 × 1 heure après entente, couple 175€  
Jacobe de La Tour, T 069/13 02 46 03

### One to one pre-natal class

5 times one hour classes on demand, couples 175€  
Gabriele Kemmler, T 069/59 35 28

### Türkçe doguma hazirlik kursu

5 saat bireysel danisma, kurs ücreti 175€ tutmaktadir  
Semiray Altuner, T 06074/69 87 21, 0177/899 00 27

### Cursos de Pré-Parto

5 × 1 h a coordinar, 175€ por pareja  
Eugenia Pellegrini, T 06042/696 43

## Wohlbefinden in der Schwangerschaft

### Yoga für Schwangere

Fortlaufende Kurse, ab 12. SSW., 10 Termine, 110 €

**Montags, 18:30–20 Uhr und 20:15–21:45 Uhr,**

Günthersburgallee 14H

Anmeldung: Elisabeth Fath, Yogalehrerin,

T 069/43 62 76

### Yoga für Schwangere – Einzelstunden

nach Vereinbarung Gudrun Klems, Yogalehrerin, T 069 /49 75 13

### Workout, Stretch und Relax in der Schwangerschaft

ab 12. SSW, 10 Termine, 80 €

**Dienstags, 18–19 Uhr,**

Günthersburgallee 14H

Anmeldung: Elisabeth Fath, Gymnastiklehrerin, T 069 /43 62 76

### Feldenkrais für Schwangere

Fortlaufender Kurs, 5 Treffen, 55 €

**Donnerstags, 17:45–19 Uhr**

Anmeldung: Heide Schöne, Feldenkraislehrerin,

Krankengymnastin, T 069/54 96 80, [www.heide-schoene.de](http://www.heide-schoene.de)

### Meditative Wassergymnastik (Aqua-Yoga) für Schwangere

Fortlaufender Kurs, ab 16. SSW., 8 Termine, 80 €

**Mittwochs, 19:30 Uhr,** August-Stunz-Zentrum,

Röderbergweg 82, Ffm-Bornheim

Anmeldung: Undine Büch, GfG-Geburtsvorbereiterin®,

Yoga-Lehrerin, T 069/42 49 95, 0151/283 35 605,

[undine.buech@gmx.de](mailto:undine.buech@gmx.de)

### Aquafitness für Schwangere,

### Training für Körper und Beckenboden

Fortlaufender Kurs, ab 12. SSW.

**Donnerstags, 19–19:50 Uhr; dienstags, 9:50–10:40 Uhr**

Anmeldung: Elisabeth Fath, Aqua-Fitnesstrainerin, T 069 /43 62 76

### Stressfrei in die Elternzeit

Vorbereitung auf das Elternsein · Eltern werden · Liebespaar bleiben

Termine unter [www.fgzn.de](http://www.fgzn.de) und T 069/59 17 00

## Vorbereitung auf das Elternsein

### Erziehungsgeld – Elternzeit

Beratung zu den Themen Mutterschutz, Elternzeit,

Elterngeld, Teilzeitregelungen,

Terminvereinbarung: T 069/59 17 00, 06187/ 90 23 70

### Familie, Leben und Beruf in guter Balance

Die Planung der Elternzeit beginnt bereits während der Schwangerschaft. Das Paar-Coaching will darin unterstützen, individuelle Konzepte zu finden, die langfristig für alle tragfähig bleiben.

Kursdauer 50 Min., 35 €, Brigitte Peterka, T 0179/45745 86

### Säuglingspflege am Wochenende

10 Zeitstunden, pro Person 80 €, Paare 140 €,

21./22.1.; 10./11.3.; 28./29.4.; 2./3.6.; 28./29.7.; 8./9.9.;

3./4.11.; 8./9.12., **Samstag & Sonntag 10–15 Uhr,** Neuhofstraße 32H

Britta Wempe, GfG-Kursleiterin®

### Tragetuch oder andere Tragesysteme?

Welche Tragehilfe ist für mich die Richtige?

Beratung vor der Anschaffung.

**Samstags, 15:15–16:15 Uhr, 21.1., 10.3., 28.4., 2.6., 28.7., 8.9., 3.11., 8.12.**

Neuhofstr. 32H, pro Pers. 5 €, Familie 8 €

Bea Riexinger, Trageberaterin, T 069/1732 63 75, 0176 / 62 69 22 60

## NEU! Männerabende

### Ich bin schwanger. Was mach ich bei der Geburt?

Ein Abend für werdende Väter mit den Themen:

Bin ich bei der Geburt dabei? Was ist meine Rolle?

Wie kann ich meine Partnerin unterstützen?

Markus Angerer, Dipl.-Päd., Systemischer Berater,

GfG-Väterbegleite, **Freitags, 10.2., 20.4., 1.6., 24.8., 12.10., 20 Uhr, 15 €**

### Und wenn das Baby da ist?

Ein Abend für werdende Väter mit den Themen:

Der Mann im Wochenbett & Vom Paar zur Familie

Markus Angerer, Dipl.-Päd., Systemischer Berater,

GfG-Väterbegleiter, **Freitags, 9.3., 4.5., 29.6., 21.9., 9.11., 20 Uhr, 15 €**



„Mein Baby  
spricht schon  
mit mir!“

Babymassage  
Seite 15



## Leben mit dem Baby

### Ganzheitliche GfG-Familienbegleitung® im FGZ

Wir begleiten Eltern durch das erste Lebensjahr ihres Babys. Unsere Kurse verbinden Körperarbeit, Spiele und Bewegungsanregungen, Informationen und Gespräche. Mit Vertrauen in Ihre eigene Kompetenz und die Ihres Kindes können Sie sich auf die Entwicklung Ihres Babys entspannt einlassen und mit ihm wachsen.

### Offene Stillgruppe und Mütterberatung

Anlaufstelle und Austausch für junge Mütter. Infos zu den Themen Stillen, Pflege und Ernährung von Anfang an. Offener Treff ohne Anmeldung; pro Treffen 5€  
**Dienstags, 15:30–17 Uhr**, Neuhofstraße 32 H  
Britta Wempe, AFS-Stillberaterin

### Telefonische Stillberatung

Beratung bei akuten Stillproblemen  
Andrea Busch, T 069/548 8235  
Britta Wempe, T 069/548 3442  
Wir freuen uns über eine Spende.

### Mütter- und Väter Café – Offener Treff ohne Anmeldung

Mit Kindern bis 3 Jahre; pro Treffen 5€  
**Mittwochs von 15:30–17 Uhr**, Günthersburgallee 14H  
Alexandra Rohrbach, GfG-Familienbegleiterin®  
Andrea Pischel-Lustig, Pädagogin

### NEU! Trageberatung

in der Kleingruppe, max. 3–4 Personen, pro Person 15€  
**Mittwochs 14–16 Uhr**, nach Vereinbarung  
Bea Riexinger, Trageberaterin, GfG-Familienbegleiterin®,  
T 069/1732 6375, T 0176/62 69 22 60

### Baby Walking mit Tragetuch und Kinderwagen

Bea Riexinger, T 0176/62 69 22 60

### GfG-Rückbildungsgymnastik/Neufindung® mit Babys

Eine Stunde Gymnastik und Körperwahrnehmung sowie eine Stunde angeleitetes Gespräch und Austausch.

**8 Vormittage** × 2 Std., 109 €

Termine unter [www.fgzn.de](http://www.fgzn.de) oder T 069/59 17 00

### Fit nach der Rückbildung mit Elementen aus dem Pilatestraining

Fortlaufender Kurs mit Babys, 6 × 1,5 Std., 60 €

**Montags, 9:30–11 Uhr**, Günthersburgallee 14H

Eugenia Pellegrini, T 06042/69643

### Aquafitness zur Rückbildung

**Donnerstags, 20-20:50 Uhr**, 6 × 50 Min., 12.1.–16.2., 14.6.–19.7.

Anmeldung: Elisabeth Fath, Aqua-Fitnesstrainerin, T 069/43 62 76

### Fitness nach der Rückbildung

Abendkurs ohne Babys. 10 Termine, 70 €

**Dienstags, 21–22 Uhr**, Günthersburgallee 14H

Elisabeth Fath, Gymnastiklehrerin, T 069/43 62 76

### Leere Wiege – GfG Rückbildungsgymnastik/Neufindung®

Für Mütter, deren Kind in der Schwangerschaft, während der Geburt oder in der Zeit danach gestorben ist. Eine Stunde

Gymnastik und Körperwahrnehmung sowie eine Stunde

angeleitetes Gespräch und Austausch. 8 × 2 Std., 109 €

Gabriele Kemmler, T 069/59 35 28

### Babyschwimmen im ersten Lebensjahr (nach B.Ahr, U.Legan)

Für einen Elternteil mit Baby ab 10 Wochen bis

max. Anfangsalter 7 Monate; 10 Termine, 90 €

**Montag vormittags**

Termine/Anmeldung: Undine Büch, GfG-Geburtsvorbereiterin®,

T 069/42 49 95 und 0151/28 33 56 05, [undine.buech@gmx.de](mailto:undine.buech@gmx.de)

### Babyschwimmen ab 3 Monate

Fortlaufende Kurse, kleine Gruppen, erfahrene Kursleitung

10 und 2 Termine à 30 Min., in Rödelheim (Alexanderstraße 94–96),

in Ffm-Ost (Röderbergweg 82) und

in Seckbach (Wilhelmshöher Straße 34)

SchwimmPädagogischer Verein e.V., T 069/94 41 18 33,

[www.schwimmpaed.de](http://www.schwimmpaed.de)

### Babymassage nach Leboyer

Für Eltern mit Babys ab 8 Wochen, 5 × 1,5 Std., 65 €

**Montags, 11:45–13:15 Uhr**, Neuhofstraße 32H,

Handtuch & Pflanzenöl mitbringen

Termine unter [www.fgzn.de](http://www.fgzn.de) oder T 069/59 17 00

### Babymassage am Wochenende

Für Väter und Elternpaare, maximal 8 Babys ab 8 Wochen,

**Kurs am Wochenende**, 2 × 1,5 Std., 45 €,

Handtuch & Pflanzenöl mitbringen

Termine unter [www.fgzn.de](http://www.fgzn.de) oder T 069/59 17 00

### Trageberatung

Termin nach Vereinbarung, pro Person 35 €, Familien 50 €

Bea Riexinger, Trageberaterin, GfG-Familienbegleiterin®,

T 069/17 32 63 75, 0176/62 69 22 60

Eugenia Pellegrini, Trageberaterin, GfG-Familienbegleiterin®,

T 06042/69643, [eugeniapellegrini@hotmail.com](mailto:eugeniapellegrini@hotmail.com)

### Babymusikgruppe

Erste Berührungen mit Musik entwickeln die Sinne und vermitteln positive Körpererfahrungen. Für Eltern mit Babys

ab 4 Monaten, maximal 9 Babys.

10 Termine, 100 €

**Montags, 14:15–15 Uhr sowie dienstags, 14–14:45 Uhr**

Sabine Hoffmann, Musikpädagogin,

T 069/94 31 95 66, [sa-hoffmann@t-online.de](mailto:sa-hoffmann@t-online.de)

**Mittwochs 10:45–11:30 Uhr und 11:45–12:30 Uhr**

Florence Fischer, Musikerin, Musikgartenlehrerin,

T 069/17 50 63 23, [babymusik@arcor.de](mailto:babymusik@arcor.de)

### GfG-FABELgruppen® und PEKiP®

Die Gruppen begleiten Eltern und Babys mit Spiel- und Sinnesanregungen im ersten Lebensjahr.

9 Babys, je 10er-Block 110 €

Anfangstermine unter T 069/59 17 00



lebensEnergie für alle

www.schuster-holz.de

**Schuster-HOLZ-Team GmbH**  
Industriestraße 4  
63633 Birstein  
Tel. (06054) 91 13 - 0  
Fax. (06054) 91 13 - 619

## Kinder- u. Baby Schwimmkurse

### Aquafit für Frauen

(auch spezielle Kurse vor u. nach der Geburt)

Alle Kurse in kleinen Gruppen u. warmem Wasser  
in Bornheim, Eckenheim, Niederrad, Rödelheim, Seckbach

SchwimmPädagogischer Verein e. V.,  
Tel. 069-944 11 833 u. 944 11 866

info@schwimmpaed.de www.schwimmpaed.de

## NEU! GfG-Väterbegleitung

### Endlich Familie... was nun?

Kurs für Väter mit ihren Babys, geleitet durch einen Väterbegleiter, der selbst das „Vatersein“ erlernen durfte.

Während der ersten Lebensmonate ihres Kindes spielen folgende Themen eine wichtige Rolle:

- Verstehen des Babys und seiner Signale. Wie erreiche ich eine gute Bindung zu meinem Kind?
- Vom Partner zum Familienvater – wie stelle ich mir mein Vatersein vor und was bedeutet das für die Partnerschaft.
- Die kindliche Entwicklung verstehen und fördern. Wieviel Vater braucht das Kind?
- Wie vereinbare ich Beruf und Familie?

Markus Angerer, Dipl.-Päd., Systemischer Berater,  
GfG-Väterbegleiter

3 Samstage à 1,5 Stunden, 70€, Termine auf Anfrage

## Courses in English

### GfG-Pre-natal Class® in English for Couples

Relaxation, breathing, massage, information, exchange.

The class will be a guide for your pregnancy, birth and the start with your baby. 7 times 2 hours, couples 160€

**Wednesdays 8 to 10 p.m.**, Günthersburgallee 14H

Registration: Gabriele Kemmler childbirth-educator (GfG®),

T 069/593528

### GfG-Post-natal Gymnastic® for Mothers and Babies

One hour gymnastic, one hour discussion about different topics.

8 times 2 hours, 109€, Günthersburgallee 14H

Registration: Gabriele Kemmler, family-companion (GfG®),

T 069/593528

### FABEL GfG-Fabel® – Parent and Baby Play Groups

Fabel groups offer songs, physically and mentally stimulating games, information, and a discussion forum about all that is new with a baby. 10 times, 110€

Infos at www.fgzn.de; registration: T 069/591700

### First Aid Class in English

45 € person, family 65 €

Karin Kreuz-Dombrowski, trained children's nurse

Registration: T 069/59 17 00

### Counseling in English

Professional advice related to pregnancy and birth, 50 Min., 35 €

Registration: Gabriele Kemmler, family-companion (GfG®),

T 069/59 35 28

### Elternseminare

Spannende Fortbildungen für Eltern und Tagesmütter –

nur mit Anmeldung unter T 069/59 17 00

### Beikost fürs Baby

Pro Person 12 €, Familien 18 €

**Mittwochs, 15:30–17:30 Uhr, 1.2., 9.5., 5.9., 28.11.**

Britta Wempe, AFS-Stillberaterin, GfG-Familienbegleiterin®

Weitere Termine unter [www.fgzn.de](http://www.fgzn.de) oder T 069/59 17 00

### Vom Brei zum Butterbrot

Die Ernährung nach dem ersten Lebensjahr

Pro Person 12 €, Familien 18 €

**Mittwochs, 15:30–17:30 Uhr, 8.2., 29.8.**

Britta Wempe, AFS-Stillberaterin, GfG-Familienbegleiterin®

Weitere Termine unter [www.fgzn.de](http://www.fgzn.de) oder T 069/59 17 00

### Erste Hilfe – Notfälle im Kindesalter

Pro Person 45 €, Familien 65 €, inkl. Arbeitsmaterial

Karen Kreuz-Dombrowski, Kinderkrankenschwester

**Samstags, 9–14 Uhr**, Termine erfragen T 069/59 17 00

### Klassische homöopathische Hausapotheke

Grundlegende Infos über Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten. Die wichtigsten Akutmittel für die ganze Familie.

3 Termine à 2 Std., 60 €

**Dienstags, 11–13 Uhr, 24.1., 31.1., 7.2. sowie 6.11., 13.11., 20.11**

**Dienstags, 18–20 Uhr, 8.5., 15.5., 22.5. sowie 11.9., 18.9, 25.9.**

Andrea Helmling, Heilpraktikerin und klass. Homöopathin

T 0173/357 8216

### NEU! Endlich Familie ... was nun?

Kurs für Väter mit ihren Babys, geleitet durch einen Väterbegleiter, der selbst das „Vatersein“ erlernen durfte. Während der ersten Lebensmonate ihres Kindes spielen folgende Themen eine wichtige Rolle:

- Verstehen des Babys und seiner Signale. Wie erreiche ich eine gute Bindung zu meinem Kind?
- Vom Partner zum Familienvater – wie stelle ich mir mein Vatersein vor und was bedeutet das für die Partnerschaft.
- Die kindliche Entwicklung verstehen und fördern. Wieviel Vater braucht das Kind?
- Wie vereinbare ich Beruf und Familie?

Markus Angerer, Dipl.-Päd., Systemischer Berater,  
GfG-Väterbegleiter

**3 Samstage à 1,5 Stunden, 70 €, Termine auf Anfrage**

### Individuelle Beratungsangebote zum Thema Leben mit dem Baby siehe auch Seite 13.

### Themenabende

Nur mit Anmeldung unter T 069/59 17 00

Pro Person 12 €, Familien 18 €

### Die Entwicklung im ersten und zweiten Lebensjahr

Marion Dominiak-Keller, Dipl. Psych.,

GfG-Geburtsvorbereiterin®

**Freitag, 24.2., 28.9., 20 Uhr**

### Mehrsprachige Familien – mit zwei Sprachen groß werden

Monika Steininger, GfG-Familienbegleiterin®

**Freitag, 23.3., 2.11., 20 Uhr**

### Zahnung und Zahnpflege bei Babys und Kleinkindern

Dr. Andreas Borchert, Zahnarzt

**Freitag, 3.2., 25.5., 31.8., 23.11., 20 Uhr**

### Informationen rund ums Elterngeld

Sibylle Rosin, Dipl.-Sozialpädagogin

**Freitag, 2.3., 7.9., 20 Uhr**

## Das Baby verstehen – Signale richtig deuten und intuitiv handeln

Monika Steininger, GfG-Familienbegleiterin®

Donnerstag 23. 2., Freitag 17. 8., 20 Uhr

## Vortrag über ADHS

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung aus homöopathischer Sicht

Andrea Helmling, klassische Homoöpathin

Freitag, 14. 9., 20 Uhr

## Fachservice für Themen-Elternabende in Krabbelstuben, Kitas und Schulen

„Was uns stark macht: Wie wichtig sind Werte in der Familie?“ ist eines der Themen, die wir in der Reihe „Kompetente Eltern – kompetente Kinder“ in abwechslungsreichen Elternabenden anbieten. Die Teams (Pädagoginnen und GfG-Familienbegleiterinnen®) kommen gerne in Ihre Einrichtung und führen interaktive, nachhaltige Elternabende durch.

Bitte Themenliste anfordern: T 069/59 17 00, [www.fgzn.de](http://www.fgzn.de)

## NEU! Männerabende

### Ich bin schwanger. Was mach ich bei der Geburt?

Ein Abend für werdende Väter mit den Themen: Bin ich bei der Geburt dabei? Was ist meine Rolle? Wie kann ich meine Partnerin unterstützen? Markus Angerer, Dipl.-Päd., Systemischer Berater, GfG-Väterbegleiter

Freitags, 10. 2., 20. 4., 1. 6., 24. 8., 12. 10., 20 Uhr, 15 €

### Und wenn das Baby da ist?

Ein Abend für werdende Väter mit den Themen: Der Mann im Wochenbett & Vom Paar zur Familie Markus Angerer, Dipl.-Päd., Systemischer Berater, GfG-Väterbegleiter

Freitags, 9. 3., 4. 5., 29. 6., 21. 9., 9. 11., 20 Uhr, 15 €

## Erfolg in 10 Minuten mit der Power Plate



- Stärken Sie Ihren Beckenboden
- Kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur
- Bringen Sie Ihren Körper in Balance



Skypers Lifestyle  
Eckenheimer Landstr.47  
Frankfurt-Nordend  
069-59 799 201

[www.skypers-frankfurt.de](http://www.skypers-frankfurt.de)

## Was macht Ihr Geld in einem Kindergarten? Sinn.

Bei der GLS Bank fließt Ihr Geld ausschließlich in Vorhaben, die sozial, ökologisch und ökonomisch sinnvoll sind.

Vom Girokonto bis zur Vermögensanlage – alles über unsere leistungsstarken und sinnstiftenden Angebote unter [www.gls.de](http://www.gls.de)



Jetzt Konto mit Sinn eröffnen:  
[www.gls.de](http://www.gls.de) // ☎ 069 - 25 61 00

**GLS Bank**  
das macht Sinn

## NATURHEILPRAXIS

Kassandra Claudia Henao  
Klassische Homöopathie und Heilarbeit

Sprechstunden in Frankfurt a. M. und in Nieder-Seemen nach  
Terminvereinbarung unter: 06045-8202

[www.yogantra.de](http://www.yogantra.de) [kassandra.henao@t-online.de](mailto:kassandra.henao@t-online.de)



Männerabende und  
GfG- Väterbegleitung  
Seite 19 und 20

„Mein Papa  
ist der Tollste.“

„Ich fühle mich  
gut beraten und  
begleitet.“



## Unterstützung bei Krisen

Die Bewältigung von Krisen rund um Schwangerschaft, Geburt, Partnerschaft, Gesundheit und Erziehung kann mit kompetenter Beratung besser gelingen.

### Vor der Geburt

#### Schwangerschaftskonfliktberatung

- Entscheidungshilfe beim Schwangerschaftskonflikt
- Ausstellung des Beratungsscheins auf Wunsch
- Unterstützung bei der Verarbeitung eines Abbruchs
- Die Beratung ist kostenlos. Termine unter T 069/59 17 00

#### Beratung für Schwangere und ihre Partner

- Zu Fragen der Pränataldiagnostik wie Nackenfaltenmessung oder Fruchtwasseruntersuchung und Begleitung bei der Entscheidungsfindung
- Zur Planung einer Hausgeburt bzw. aktiven Geburt
- Nach Fehlgeburt
- Nach einem traumatischen Geburtserlebnis
- Bei unerfülltem Kinderwunsch
- Bei Konflikten in der Partnerschaft
- Unterstützung von Eltern, die ein behindertes Kind erwarten
- Klärung der optimalen Bedingungen bei der Kaiserschnittgeburt

## Nach der Geburt

### Gruppe für Frauen mit einer schweren Geburt

Für Frauen, die nach einer „normalen“ Geburt mit dem Erlebten zu kämpfen haben.

5 x 2 Std., 105 €; Gabriele Kemmler,  
T 069/59 35 28

### Kaiserschnitt-Gruppe

Für Frauen mit Problemen nach einer Kaiserschnittgeburt  
Gabriele Kemmler, GfG-Geburtsvorbereiterin®, Mitautorin von  
„Kaiserschnitt – Wie Narben an Bauch und Seele heilen können“.

5 x 2 Std., 105 €; Gabriele Kemmler, T 069/59 35 28

### Offene Stillgruppe und Mütterberatung

Infos zu den Themen Stillen, Pflege und Ernährung  
von Anfang an. Offener Treff ohne Anmeldung.

Dienstag, 15:30 – 17 Uhr, Neuhofstraße 32H

### Telefonische Stillberatung

Bei akuten Stillproblemen:

Andrea Busch, T 069/548 8235  
Britta Wempe, T 069/548 34 42

### „Stressfrei“ im Familienglück

Der Start ins Familienleben und die Neufindung von Elternrolle  
und Paarbeziehung gelingt nicht immer reibungslos.

Das Paarcoaching bietet Unterstützung beim Klärungsprozess.

Brigitte Peterka und Thea Vogel,

T 069 / 59 17 00

### Frankfurter Schreisprechstunde

Erstgespräch kostenfrei, Marion Dominiak-Keller: T 069/47 91 87

### Beratung für Mütter, Väter und Paare

- Überforderung der Eltern durch die neue Lebenssituation
- Schlafprobleme und Essprobleme des Kindes
- Begleitung für Eltern mit einem Frühgeborenen
- Beratung zu Fragen und Krisen in der Erziehung

- Beratung bei Krisen in der Beziehung
- Beratung für Paare, die sich trennen wollen (Mediation)
- Coaching für Mütter/Väter, die wieder in den Beruf einsteigen möchten oder bei Doppelbelastung
- Unterstützung bei der Verarbeitung eines schwierigen Geburtserlebnisses

Termine unter T 069/59 17 00

### Selbsthilfegruppe Blues Sisters

Statt Mutterglück nur Tränen, Unsicherheit und Angst?  
Bei Depressionen bzw. Psychosen nach der Geburt bietet die  
Gruppe gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch.  
Info und Anmeldung: Melanie Weimer, T 069/53 09 86 87,  
[www.bluessisters-frankfurt.de](http://www.bluessisters-frankfurt.de)

### Wir vermitteln AnsprechpartnerInnen für Eltern zu diesen Themen:

**Plötzlicher Kindstod** Manuela Krebs, T 06628/80 12  
sowie GEPS Hessen e.V., T 06628/77 24 68

**Down Syndrom** Antje Koenen, T 069/26 49 46 16,  
Kontakt während der Schwangerschaft und zur Selbsthilfe-  
gruppe „Aufbruch 21“

**Spina bifida** Dörthe Krohn, T 069/34 60 22

**Frühgeburt** Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e.V.,  
Speyerer Straße 5–7, 60327 Frankfurt;  
[www.fruehgeborene.de](http://www.fruehgeborene.de)

**Lippen-Gaumen-Fehlbildungen** Susanne Tettenborn,  
T 069/62 75 86

**Postpartale Depressionen** Selbsthilfegruppe Blues Sisters  
Melanie Weimer, T 069/53 09 86 87

**Schwangerschaft und Stillen mit Brustkrebs**  
Dr. med. Anja-Undine Stücker, T 0171/796 19 56

**Auslandsadoption** Karen und Martin Husemann,  
T 06078/96 95 27, [Karen.Husemann@arcor.de](mailto:Karen.Husemann@arcor.de)

**Alle Ansprechpartner sind selbst betroffene Eltern.**

## Bei Verlust eines Kindes

Trauerbegleitung für Mütter und Väter  
Termine nach Vereinbarung, T 069 / 59 17 00

### Selbsthilfegruppe „Zurück ins Licht“

Nicht zum Leben geboren – offener Treff für trauernde Eltern  
Jeden 3. Donnerstag im Monat, 19–21 Uhr Uhr,  
Günthersburgallee 14H  
Swenja Kempf, T 06109 / 501 66 50, swenja-kempf@me.com

### Leere Wiege – GfG Rückbildungsgymnastik/Neufindung®

Für Mütter, deren Kind in der Schwangerschaft, während der  
Geburt oder in der Zeit danach gestorben ist. Eine Stunde  
Gymnastik und Körperwahrnehmung sowie eine Stunde  
angeleitetes Gespräch und Austausch. 8 x 2 Std., 109 €  
Gabriele Kemmler, T 069/59 35 28

### Geburtsvorbereitung für Eltern, die zuvor ein Kind verloren haben

6 Abende à 2 Std., ein Nachtreffen mit Babys, 160 €  
Gabriele Kemmler, GfG-Geburtsvorbereiterin®,  
Termin erfragen unter T 069/59 35 28

## Beratung für Frauen in Umbruch- und Krisenzeiten

- Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten  
in den Wechseljahren
  - Psychologische Hilfe und Unterstützung bei  
einer Krebserkrankung
  - Psychotherapie (Kassenabrechnung möglich)
  - Coaching und Beratung in Umbruchzeiten
- Terminvereinbarungen: T 069/59 17 00

## Die BeraterInnen



**Marion Dominiak-Keller**  
Psych. Psychotherapeutin, GfG-Geburts-  
vorbereiterin®, Ausbildung in der  
„Münchner Schreisprechstunde“



**Gabriele Kemmler**  
Dipl. Pädagogin, Psychodrama,  
klientenzentrierte Gesprächsführung,  
GfG-Kursleiterin®



**Joachim Reif-Peterka**  
Dipl. Pädagoge,  
Familientherapeut,  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut



**Thea Vogel**  
Pädagogin,  
GfG-Kursleiterin®,  
klientenzentrierte Gesprächsführung



**Melanie Weimer**  
Dipl. Pädagogin,  
GfG-Kursleiterin®



**Sibylle Rosin**  
Diplom Sozialpädagogin,  
STEEP® – Beraterin



**Britta Wempe**  
Erzieherin, AFS-Stillberaterin,  
Systemische Beratung,  
GfG-Kursleiterin®



**Brigitte Peterka**  
Pädagogin,  
GfG-Geburtsvorbereiterin®,  
Ausbildung in der „Münchner Schreisprechstunde“



## Leben mit Kindern

Lernen ist ein Kinderspiel! Turnen, krabbeln, toben, laufen, klatschen, singen: kindgemäße Bewegung macht Spaß und regt die Fantasie an.

### **Bewegung, Spiel und Tanz für Kinder**

Für 1,5–3-jährige Kinder, monatlich 32 € (Probestunde 8 €)

**Donnerstags, 16–17:30 Uhr**

Anmeldung: Michaela Schweda, Kinderkrankenschwester,  
T 069/45 61 76

### **NEU! Musik für Purzler**

Singen, Tanzen, Krabbel- und Fingerspiele in ruhiger Atmosphäre  
Für Kinder von 12–18 Monaten mit einem Elternteil.

Geleitet von einer Musikpädagogin.

10 Termine à 45 Min., 100 €, max. 9 Kinder

Termine erfragen: T 069 / 59 17 00, info@fgzn.de

### **Musik mit allen Sinnen**

Fortlaufender Kurs für Kinder ab 12–18 Monaten und eine Begleitperson für musikalisches Spielen (gemeinsames Musizieren mit Kleininstrumenten, Tanzen, Singen etc.)

Monatlich 33 € und für zwei Geschwister 50 €

Termine erfragen: T 069/59 17 00

### **MUSITA-musikalisch-rhythmische Früherziehung**

Fortlaufende Kurse für Kinder von 3–6 Jahren und Schulkinder  
Monatlich 30 €

**Dienstag-, donnerstag- und freitagnachmittags**

Bettina Nelte, T 069/70 50 51

„Meine Mama staunt –  
ich kann das schon  
ganz alleine.“

GfG-Fabelkurse  
Seite 15





rotlint-apotheke

Bei uns erhalten Sie **Medela Milchpumpen**,  
**Weleda** Babypflegeprodukte und vieles mehr.

Wir beraten Sie freundlich und kompetent  
und beantworten gerne Ihre Fragen.

rotlintstraße 80 | 60389 frankfurt | tel. 069-454046

## THEATERHAUS

Kindertheater ■ Jugendtheater



Schauspiel  
Figurentheater  
Frühstück & Theater  
Ferienspiele

Schützenstr.12, 60311 Frankfurt, Nähe Konstablerwache  
Tel: 069 299861-0 [www.theaterhaus-frankfurt.de](http://www.theaterhaus-frankfurt.de)



### Blockflötenunterricht

Instrumentalkurs für Anfänger ab 6 Jahren  
Nähere Information: Bettina Nelte, T 069/70 50 51

### Kleinkindschwimmen ab 1,5 Jahre

Fortlaufende Kurse, kleine Gruppen, erfahrene Kursleitung  
10 und 2 Termine à 30 Min.,  
In Rödelheim (Alexanderstraße 94–96), in Ffm-Ost  
(Röderbergweg 82) und in Seckbach (Wilhelmshöher Straße 34)  
SchwimmPädagogischer Verein e.V., T 069/94.4118 33,  
[www.schwimmpaed.de](http://www.schwimmpaed.de)

### Schwimmkurse für Kinder ab 4 Jahre

Fortlaufende Kurse, kleine Gruppen und in warmem Wasser  
10 Termine à 40 Min.,  
In Eckenheim, Frankfurt-Ost, Niederrad, Rödelheim und Seckbach  
An allen Wochentagen, genaue Zeiten bitte erfragen.  
SchwimmPädagogischer Verein e.V., T 069/94.4118 33,  
[www.schwimmpaed.de](http://www.schwimmpaed.de)

### Mütter- und Väter Café – Offener Treff ohne Anmeldung

Mit Kindern bis 3 Jahre; pro Treffen 5€  
**Mittwochs von 15:30–17 Uhr**, Günthersburgallee 14H  
Alexandra Rohrbach, GfG-Familienbegleiterin®  
Andrea Pischel-Lustig, Pädagogin

**Individuelle Beratungsangebote zum Thema Leben mit Kindern** siehe auch Seite 13.

## Second-Hand-Basare für Baby- und Kinderkleidung

### Frühjahrsbasar

Samstag, 21.4., 12–14 Uhr, Neuhofstraße 32H

### Herbstbasar

Samstag, 22.9., 12–14 Uhr, Neuhofstraße 32H

Standplatz bitte reservieren: T 069/59 17 00 oder [info@fgzn.de](mailto:info@fgzn.de)  
Standgebühr 8€ und eine selbstgebackene Pizza,  
Quiche oder Kuchen



# Gesundheit und Wohlbefinden

## Kurse für Frauen

### Pilates, Chi-Gong und Yoga

Kurs für Bewegung, Körpererfahrung und Bewusst-Sein.  
Fortlaufender Kurs, monatlich 37€

**Montags, 18–19:30 Uhr, 20–21:30 Uhr**, Günthersburgallee 14H  
Anmeldung: Karin Rixen, Yogalehrerin, Shiatsu-Therapeutin,  
T 06101/829977

### Frauen-Qigong

Schnupperkurs, 55€

**Samstag 11–17 Uhr, 4.2.**, Neuhofstraße 32H  
Weitere Termine erfragen, Info und Anmeldung: Elke Kilimann,  
Heilpraktikerin, SHIATSU-Therapeutin, Chinesische Medizin,  
T 069/584658

### Hatha-Yoga für Frauen

Fortlaufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich

**Freitags, 18:15–19:45 Uhr**, 10 Termine, 120€  
Neuhofstraße 32H

Anmeldung: Martina Vondé, Yogalehrerin, T 069/94410146

**Dienstags, 19:20–20:50 Uhr**, 10 Termine, 110€  
Günthersburgallee 14H

Auch für Mütter nach der Rückbildung

Anmeldung: Elisabeth Fath, Yogalehrerin, T 069/436276

Bewegungskurse  
ab Seite 35

„Ich bleibe  
in Schwung und  
habe Freude dabei.“

### Mit Feldenkrais zu mehr Wohlbefinden im Becken

Entdecken Sie die Kraft Ihres Beckenbodens!

**Kurs: Donnerstags, 17:45–19 Uhr, 5 Termine, 55 €**

**Workshops: Samstags, 10–16 Uhr, 25.2., 28.4., 1.9., 24.11., 55 €**

Heide Schöne, Feldenkraislehrerin, Krankengymnastin,  
T 069/54 96 80, www.heide-schoene.de

### Fruchtbarkeits-bzw. Weiblichkeitsmassage

Diese Massage wirkt unterstützend bei unerfülltem Kinderwunsch, nach Fehlgeburten, Menstruationsbeschwerden oder Wechseljahrsbeschwerden.

Anmeldung: Claudia Dippel, Heilpraktikerin

T 069 / 25 71 39 87, Mobil 0176 / 62 85 21 24, info@claudiadippel.de

### Tanzschule Carolin Heuring

Orientalischer Tanz

Shakti Dance

Kundalini Yoga

Weitere Informationen unter: T 069 / 95 20 51 03

www.tanzschule-carolin-heuring.de

## Wechseljahre

### Wechseljahre in Bewegung

Stärkung, Entspannung, Muskelaufbau vom Beckenboden ausgehend, spielerische Bewegungen, neue Perspektiven.  
10 Termine, 100 € (Zuschuss durch die Krankenkasse möglich)

**Dienstags, 18:15–19:45 Uhr**

Thea Vogel, Pädagogin, klientenzentrierte Gesprächsführung,  
GfG-Kursleiterin Wechseljahre®

### Die Wechseljahre der Frau – Hilfen aus der klassischen Homoöopathie

Die klassische Homoöopathie bietet als Alternative zur Hormonbehandlung wirksame Möglichkeiten bei Wechseljahrsbeschwerden.

**Workshop: Samstag, 10-17 Uhr, 4.2., 22.9., 80 €**

Anmeldung: Andrea Helming, klassische Homoöpathin

T 0173 / 357 8216

### Beratung für Frauen in den Wechseljahren

- zum Umgang mit Beschwerden
  - zur Abwägung der Hormoneinnahme
- Thea Vogel, Pädagogin, klientenzentrierte Gesprächsführung,  
GfG-Kursleiterin Wechseljahre®, T 069/617670

## Kurse für Frauen und Männer

### Massage für Paare

Workshop, Paare 95 €

**Samstags, 11–17 Uhr, 18.2., 10.11.**

Heide Schöne, Krankengymnastin, Boyesen-Ausbildung,  
T 069/54 96 80, www.heide-schoene.de

### Die Feldenkrais-Methode

**Dienstags, 20:30–21:30 Uhr, mittwochs, 9:30–10:30 Uhr**

**Donnerstags, 19:15–20:15 Uhr/20:30–21:30 Uhr, Gremppstraße 26H**  
Einzelstunden nach Vereinbarung

Heide Schöne, Feldenkraislehrerin, Krankengymnastin,  
T 069/54 96 80, www.heide-schoene.de

### Tagesseminare zu verschiedenen Schwerpunkten

**Samstags, 10–16 Uhr,**

Heide Schöne, Krankengymnastin, Boyesen-Ausbildung,  
Termine und Infos unter: www.heide-schoene.de

### EFT-Klopfakupressur

Persönliche und berufliche Ziele leichter erreichen

**Schnupperabende zum Kennenlernen**

**Dienstags: 18:30–20 Uhr, 17.1., 13.3., 15.5., 14.8., 9.10., 11.12., 10 €**  
**Kurzseminare**

Überblick zu Entstehung, Theorie und Anwendungsmöglichkeiten, praktische Übungen zu Klopfsequenz und Behandlungsablauf, incl. Material.

**Samstags: 10–13 Uhr, 25.2., 25.8., 35 €**

Anmeldung: Astrid Welker- Paulun, EFT-Practitioner,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie, T 069 / 43 05 24 82,  
www.systemische-supervision-frankfurt.de

### Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen/Gesundheitscoaching

Kurse und Einzeltermine

(Zuschuss durch die Krankenkasse möglich)

Termine, weitere Angebote und Anmeldung: Anke Rocholl,  
Gesundheitspädagogin, T 069/6031172

### Beratung und Coaching in Phasen hoher Belastung

Durch berufliche und private Herausforderung,

Anregung zu Selbstfürsorge und Resilienzstärkung.

Terminvereinbarung: Astrid Welker- Paulun, EFT-Practitioner,

Heilpraktikerin für Psychotherapie, T 069/43 05 24 82,

[www.systemische-supervision-frankfurt.de](http://www.systemische-supervision-frankfurt.de)

## Fortbildung

### Supervision für Kursleiterinnen von Geburts- vorbereitungs- und Elternkursen

Thea Vogel, Pädagogin, Ausbilderin der Gesellschaft für  
Geburtsvorbereitung, T 069/617670

### Supervision und Coaching für Fachkräfte, Gruppen und Teams in sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern

Fallbeispiele aus der täglichen Arbeit, Interaktions- und  
Kommunikationsprobleme in Team oder Leitung sowie struk-  
turelle Fragen der Institution können bearbeitet werden.

Anmeldung: Ulrike Euler, Supervisorin (DGSv.), T 069/55 04 39,  
[u.euler.ffm@arcor.de](mailto:u.euler.ffm@arcor.de)

## Land in Sicht



Buchladen im Nordend

Rotteckstr. 13/Ecke Mercatorstr.

60316 Frankfurt

Fon: 44 30 95 – Fax: 4 90 92 66

[landinsicht@online.de](mailto:landinsicht@online.de)

[www.landinsicht.eu](http://www.landinsicht.eu)

## Die KLEINE fabrik



Schwangerschaftsaccessoires \* Schnullerketten \* Musik  
Wickelunterlagen \* Krabbeldecken \* Wickeltaschen \*  
Spielsachen \* Kleidung \* Schuhe \* Bücher \* u.v.a.

**Manduca Baby-Tragesysteme** (Beratung/Testen/Ausleihen)

Die kleine Fabrik

Bornheimer Landstrasse 60 60316 Frankfurt Tel.: 069 494100

[service@die-kleine-fabrik.de](mailto:service@die-kleine-fabrik.de)

[www.die-kleine-fabrik.de](http://www.die-kleine-fabrik.de)

Offnungszeiten: Mo.-Fr. 10.00-13.30 Uhr 15.00-18.30 Uhr Sa. 10.00-15.00 Uhr

CAFÉ-RESTAURANT-BAR

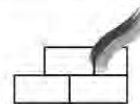
# RELAX

FRANKFURT-NORDEND

WEBERSTRASSE 84 - 60318 FRANKFURT  
TEL / FAX : 069/ 95 51 86 13  
MAIL: [INFO@RELAX-FRANKFURT.DE](mailto:INFO@RELAX-FRANKFURT.DE)  
INTERNET: [WWW.RELAX-FRANKFURT.DE](http://WWW.RELAX-FRANKFURT.DE)

## Natur-Baumarkt Wende

Natürlich gesund bauen und renovieren



über 1000 natürliche und schadstoffgeprüfte Bodenbeläge aus Holz,  
Kork, Wolle, Ziegenhaar, Sisal, Kokos, Linoleum  
Öle, Wachse, Lacke, Lasuren, Dämmstoffe  
Lehmfarben, Kalkfarben und -putze ...wir mischen jeden Farbton

Petterweilstraße 34 h, Frankfurt, Tel. **069-454088**

Mo-Fr 10-13+15-18 Uhr außer Mi nachm. Sa 10-13 Uhr

[www.natur-baumarkt-wende.de](http://www.natur-baumarkt-wende.de)

„Mama kann  
so schön  
singen.“

Musikkurse  
Seite 30

## Das FamilienGesundheitsZentrum



v.l.n.r.

### Das Team

**Thea Vogel**, Pädagogin, GfG-Kursleiterin®, klientenzentrierte Gesprächsführung, GfG-Ausbilderin, drei Kinder

**Jacobe de La Tour**, GfG-Kursleiterin®, STEEP-Beraterin, Elternberaterin, zwei Kinder

**Britta Wempe**, Erzieherin, GfG-Kursleiterin®, AFS-Stillberaterin, Systemische Beratung, zwei Kinder

**Brigitte Peterka**, Pädagogin, GfG-Kursleiterin®, Geschäftsführerin, drei Kinder

**Gabriele Kemmler**, Dipl.-Pädagogin, GfG-Kursleiterin®, Psychodrama, ein Kind

**Alexandra Rohrbach**, Dipl.-Pädagogin, GfG-Kursleiterin®, sozialräumliche Familienbildung, vier Kinder



### Kinder- und Familienzentrum Fechenheim

**Doris Niebergall**, M.A., GfG-Kursleiterin, zwei Kinder

**Iris Fiedler**, Dipl.- Sozialpädagogin, drei Kinder

**Sibylle Rosin**, Dipl.-Sozialpädagogin, drei Kinder

**Semiray Altuner**, GfG-Kursleiterin®, drei Kinder

**Sabine Rauscher**, Dipl.-Sozialpädagogin, zwei Kinder

# Small, Medium oder Large?

## **So individuell wie Sie selbst, sollen auch die**

Versicherungen sein, die Sie abschließen. Sie müssen Ihrem Lebensstil und Ihrem Lebensstandard entsprechen.

Wir analysieren Ihren Versicherungsbedarf, entwickeln individuelle Versicherungskonzepte, suchen das beste Angebot auf dem Markt und beraten Sie während der Vertragsdauer und im Schadensfall.

Private Krankenversicherung, Berufsunfähigkeitsversicherung, private Altersvorsorge, betriebliche Versicherungen, private Sach- und Haftpflichtversicherung, Investmentfonds.

## **Unabhängig, erfahren, engagiert.**

60385 Frankfurt am Main  
Tel 069.43 08 90-30  
Fax 069.43 08 90-40  
[www.fairsicherungsladen-frankfurt.de](http://www.fairsicherungsladen-frankfurt.de)

fairsicherungs  
laden



## Seit dreißig Jahren auf neuen Wegen

Unsere Arbeit ist nur möglich durch die Vernetzung mit anderen und das Engagement unserer MitarbeiterInnen:

Semiray Altuner · Markus Angerer · Annette Bimböse ·  
Daphna Baum · Dr. Andreas Borchert · Undine Büch ·  
Jutta Burkhardt · Andrea Busch · Marion Dominiak-Keller ·  
Claudia Dippel · Ulrike Euler · Elisabeth Fath · Iris Fiedler ·  
Florence Fischer · Petra Gacheru · Carsten Graetsch ·  
Andrea Helmling · Carolin Heuring · Noa Hillebrecht ·  
Sabine Hoffmann · Karin und Martin Husemann · Elke Kilimann ·  
Bianca Kinzer-Schernik · Gudrun Klems · Antje Koenen ·  
Manuela Krebs · Karin Kreutz-Dombrofski · Dörthe Krohn ·  
Miriam List · Anne Marwede · Ivonne Mayer-Stachnowski ·  
Bettina Nelte · Doris Niebergall · Jennifer Oldorf ·  
Eugenia Pellegrini · Andrea Pischel-Lustig · Sabine Rauscher ·  
Joachim Reif-Peterka · Bea Riexinger · Karin Rixen · Anke Rocholl ·  
Sibylle Rosin · Tanja Schneider · Heide Schöne ·  
Kerstin Schramek · Claudia Schulte · Vera Schwalm ·  
Anna Schwarz · Michaela Schweda · Nicola Staude ·  
Dr. med. Anja-Undine Stücker · Susanne Tettenborn ·  
Martina Vondé · Melanie Weimer · Astrid Welker-Paulun

## Wir sagen allen dafür vielen Dank.

Das Team vom FamilienGesundheitsZentrum





Neuhofstraße 32H  
60318 Frankfurt am Main

Tel 069/59 17 00  
Fax 069/59 31 29

[info@fgzn.de](mailto:info@fgzn.de)  
[www.fgzn.de](http://www.fgzn.de)