



Kursprogramm

*2. Halbjahr 2025
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

Alles
unter einem
Dach!



balance

SprechBar
Denise Volkmar + Tanja Loch

Logopädie für Kinder
und Erwachsene



balance

Yvonne Ninwiset

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 zweite Halbjahr 2025
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 zweites Halbjahr 2025.

Folgen Sie uns
gerne auf Instagram

Heidrun Mohn & Wiebke Herzog
VORSTAND BALANCE E.V.



Überblick 2. Halbjahr 2025

DATUM	KURS	SEITE
26.06.25	Das Wickeltisch 1x1	12
27.06.25	HerZeit für Mamas	13
10.07.25	Kinder Yoga – Ferienspecial	34
ab 21.07.25	Ferienangebot für Vorschulkinder und Schulkinder	33
21.07.25	Ferien-Special: Stark für die Schule	34
24.07.25	HerZeit für Mamas	13
24.07.25	Kinder Yoga – Ferienspecial	34
18.08.25 – 29.09.25	Geburtsvorbereitung	9
ab 18.08.25	Entdeckungsreise in die Welt der Babys	13
ab 18.08.25	Krabbelzwerge	23
ab 18.08.25	Turnzwerge Minis 1 – 2,5 Jahre	24
ab 19.08.25	Krabbelzwerge	23
ab 20.08.25	Mamas Workout im balance	12
ab 20.08.25	Entdeckungsreise in die Welt der Babys	13
ab 21.08.25	Zumbini	23
22.08.25 + 23.08.25	Starke Kidz – 6 – 10 Jahre	29
ab 25.08.25	Starke KiTa Kidz – 4 – 6 Jahre	28
ab 25.08.25	Starke Kidz – Alltagshelden 6 – 10 Jahre	30
ab 25.08.25	Yogakurse für Erwachsene – Hatha Flow Yoga	37
ab 25.08.25	Yogakurse für Erwachsene – Sanftes Yoga für Anfänger	38
26.08.25 – 30.09.25	Yoga in der Schwangerschaft	9
26.08.25 – 30.09.25	Rückbildungs-Yoga	11
ab 26.08.25	Starke Teenz 10 – 14 Jahre	30
ab 26.08.25	Starke Teenz ab 15 Jahre	31
28.08.25 – 11.09.25	Babymassage mit Baby-Yoga	10
28.08.25 – 02.10.25	Rückbildungs-Yoga	11
ab 28.08.25	Yogakurse für Erwachsene – Yoga für deine stabile Mitte	38
ab 03.09.25	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	38
04.09.25	Das Wickeltisch 1x1	12
10.09.25	Stark in die weiterführende Schule	17
12.09.25 + 13.09.25	Starke Freundschaft – 6 – 12 Jahre	16
19.09.25 + 20.09.25	Starke Kidz – 6 – 10 Jahre	29
20.09.25	Erste Hilfe für's Baby und Kind	10
20.09.25	Starke Kidz – Helden 8 – 12 Jahre	29
21.09.25	Pubertät macht Spaß!	31

DATUM	KURS	SEITE
25.09.25	Beikost – Wie geht das mit dem Brei?	15
ab 20.10.25	Entdeckungsreise in die Welt der Babys	13
ab 20.10.25	Krabbelzwerge	23
ab 20.10.25	Turnzwerge Minis 1 – 2,5 Jahre	24
ab 20.10.25	Starke KiTa Kidz – 4 – 6 Jahre	28
ab 20.10.25	Starke Kidz – Alltagshelden 6 – 10 Jahre	30
ab 21.10.25	Krabbelzwerge	23
ab 22.10.25	Mamas Workout im balance	12
ab 22.10.25	Entdeckungsreise in die Welt der Babys	13
22.10.25	Stark in die weiterführende Schule	17
ab 22.10.25	Turnzwerge Minis 1 – 2,5 Jahre	24
ab 22.10.25	Turnzwerge Maxis 2,5 – 4 Jahre	25
ab 23.10.25	Zumbini	23
24.10.25 + 25.10.25	Starke Kidz – 6 – 10 Jahre	29
27.10.25 – 08.12.25	Geburtsvorbereitung	9
ab 27.10.25	Yogakurse für Erwachsene – Hatha Flow Yoga	37
ab 27.10.25	Yogakurse für Erwachsene – Sanftes Yoga für Anfänger	38
28.10.25 – 16.12.25	Yoga in der Schwangerschaft	9
28.10.25 – 16.12.25	Rückbildungs-Yoga	11
30.10.25 – 18.12.25	Rückbildungs-Yoga	11
ab 30.10.25	Yogakurse für Erwachsene – Yoga für deine stabile Mitte	38
ab 04.11.25	Starke Teenz 10 – 14 Jahre	30
ab 04.11.25	Starke Teenz ab 15 Jahre	31
ab 05.11.25 – 13.11.25	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	38
06.11.25	Babymassage mit Baby-Yoga	10
13.11.25	Das Wickeltisch 1x1	12
14.11.25 + 15.11.25	Starke Kidz – 6 – 10 Jahre	29
15.11.25	Starke Kidz – Helden 8 – 12 Jahre	29
16.11.25	Pubertät macht Spaß!	31
ab 20.11.25	Zumbini	23
21.11.25 + 22.11.25	Starke Freundschaft – 6 – 12 Jahre	16
ab 24.11.25	Starke KiTa Kidz – 4 – 6 Jahre	28
ab 24.11.25	Starke Kidz – Alltagshelden 6 – 10 Jahre	30
29.11.25	Starke Familie	16
12.12.25 + 13.12.25	Starke Kidz – 6 – 10 Jahre	29

Inhalt

KURSE RUND UMS BABY	8
Geburtsvorbereitung	9
Yoga in der Schwangerschaft	9
Schwangerenmassage – von unserer Hebamme	10
Babymassage mit Baby-Yoga – von unserer Hebamme	10
Rückbildungsgymnastik	11
Rückbildungs-Yoga	11
Das Wickeltisch 1x1	12
Mamas Workout im balance	12
Entdeckungsreise in die Welt der Babys	13
HerZzeit für Mamas	13
VORTRÄGE UND WORKSHOPS FÜR ELTERN FÜR BABYS, KINDER UND JUGENDLICHE	14
Beikost – Wie geht das mit dem Brei?	15
Erste Hilfe für's Baby und Kind	15
Starke Freundschaft – 6–12 Jahre	16
Starke Familie	16
Stark in die weiterführende Schule	17
KURSE FÜR KINDER	22
Zumbini – 1–5 Jahre	23
Krabbelzwerge	23
Turnzwerge Minis 1–2,5 Jahre	24
Turnzwerge Maxis 2,5–4 Jahre	25
Turnzwerge Maxis 4–6 Jahre	25
„Stiftführerschein“ – Begleitung des Schreiblernprozesses	26
Psychomotorik 4–6 Jahre – Das besondere Kinderturnen	26
Vorschuldetektive: Neugiernasen und Plaudertaschen	27
EST – Ergotherapeutisches Sozialkompetenztraining	27
Konzentriert geht's wie geschmiert	28
Starke KiTa Kidz – 4–6 Jahre	28
Starke Kidz – 6–10 Jahre	29
Starke Kidz – Helden 8–12 Jahre	29
Starke Kidz – Alltagshelden 6–10 Jahre	30
Starke Teenz – 10–14 Jahre	30
Starke Teenz ab 15 Jahre	31
Pubertät macht Spaß!	31

ANGEBOTE FÜR KINDER – IN DEN FERIEN	32
Intensivwoche für Kinder mit Behinderung	33
Ferienangebot für Vorschulkinder und Schulkinder.....	33
Ferien-Special: Stark für die Schule	34
Kinder Yoga – Ferienspecial	34
ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE	36
Yogakurse für Erwachsene	37
Hatha Flow Yoga	37
Sanftes Yoga für Anfänger.....	38
Yoga für deine stabile Mitte	38
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	38
Wellnessmassage	39
Taiji und Qigong	39
KURSLEITERINNEN UND KURSLEITER	40
ANHANG	41
Anmeldung	41
Allgemeine Vertragsbedingungen.....	42

KURSÜBERSICHT 2. Halbjahr 2025					
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.00 / 10.00 / 11.00 BABYS ENTDECKUNGSPFERD	9.00 RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK	9.00 / 10.15 MAMAS WORKOUT	9.00 RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK	9.00	9.00 – 18.00 FORTBILDUNGEN
9.00 / 11.00 KRABBELZWERGE	9.00 / 10.00 / 11.00 KRABBELZWERGE	9.00 / 10.00 / 11.00 BABYS ENTDECKUNGSPFERD	09.30 BABYMASSAGE		10.00 STARKE KIDZ 6 – 10 J.
10.00 TURNZWERGE MINIS 1,5 – 2,5 J.	10.15 YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT	11.45 RÜCKBILDUNGS- YOGA	10.15 ZUMBINI		10.00 / 15.45 ERSTE HILFE FÜR'S BABY UND KIND
14.00 STARKE KITA KIDZ 4 – 6 J.			10.15 BEIKOST – WIE GEHT DAS MIT DEM BREI?	FORTBILDUNGEN	14.00 STARKE KIDZ 8 – 12 J.
14.00 PSYCHOMOTORIK KINDERTURNEN 4 – 6 J.	14.45 VORSCHULDEDEKTIVE	15.00 TURNZWERGE MINIS 1,5 – 2,5 J.	10.30 DAS WICKELTISCH 1x1		
15.00 STARKE KIDZ ALLTAGSHESDEN 6 – 10 J.		16.00 TURNZWERGE MAXIS 2,5 – 4 J.	11.30 RÜCKBILDUNGS- YOGA		
15.15 PSYCHOMOTORIK GRUND SCHULALTER		17.00 TURNZWERGE MAXIS 4 – 6 J.	14.45 PSYCHOMOTORIK KINDERTURNEN 4 – 6 J.		
16.30 ATTENTIONER KONZENTRATIONSS- TRAINING	16.30 EST		16.00 VORSCHULDEDEKTIVE		SONNTAG
18.00 GEBURTS- VORBEREITUNG	16.30 STIFTSFÜHRERSCHEIN	19.00 STARK IN DIE WEITERFÜHRENDE SCHULE	16.00 / 18.00		
18.15 SANFTES YOGA FÜR ANFÄNGER	18.00 STARKE TEENZ AB 15 J.				
19.30 HATHA FLOW YOGA	18.30 TAJII + QIGONG	19.30 PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG	16.00 STARKE KIDZ 6 – 10 J.		

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

18. 08. 25 – 29. 09. 25
27. 10. 25 – 08. 12. 25

Zeit

18:00 Uhr

Dauer

7 x 120 Minuten
(2 Partnerabende)

Kosten

Krankenkasse

Yoga in der Schwangerschaft

Mit einer wohltuenden Mischung aus sanften Körperübungen (Asanas), stärkenden Atemtechniken und beruhigenden Meditationen unterstützt dich dieser Kurs dabei, deinen Körper fit zu halten, Beschwerden vorzubeugen und innere Ruhe und Balance zu finden.

In diesem Kurs erwarten dich:

- Eine liebevolle Verbindung zu deinem Baby durch achtsame Bewegung und innere Einkehr
- Geburtsvorbereitende und öffnende Übungen zur Mobilisation deines Beckens
- Sanftes Beckenbodentraining zur Kräftigung und bewussten Wahrnehmung dieser wichtigen Muskulatur
- Atemübungen, die dir während der Geburt und im Alltag helfen, zur Ruhe zu kommen
- Raum für Entspannung, Loslassen und mentale Stärkung

Gönn dir Zeit für dich und dein Baby – mit Yoga, das dich stärkt, zentriert und begleitet.

Einstieg ab dem 1. Trimester möglich. Yoga kannst du bis zum Tag der Geburt praktizieren.

Kursleitung: Carolin Seelgen – Yogalehrerin

Termine

Di

26. 08. 25 – 30. 09. 25 (4x)
(nicht am 02.09., 23.09.)

28. 10. 25 – 16. 12. 25 (7x)
(nicht am 02.12.)

Zeit

10:15 – 11:30 Uhr

Dauer

4 x oder 7 x 75 Min.

Kosten

72 € zzgl. 7 % MwSt. (4x)
126 € zzgl. 7 % MwSt. (7x)



Schwangerenmassage - von unserer Hebamme

Termine

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

Abrechnung

Aktuelle Informationen
über die Abrechnungs-
möglichkeiten findet ihr
auf meiner Homepage:
mamaswellness.de

Eine ganz besonders wohlende 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: Maike Lyding – Hebamme

0175 | 733 83 06

maike@hebamme-lyding.de

mamaswellness.de



Babymassage mit Baby-Yoga - von unserer Hebamme

Termine

Do
28.08.25 – 11.09.25
06.11.25 – 20.11.25

Zeit

09:30 – 10:30 Uhr

Dauer

3 x 60 Minuten

Kosten

45 € zzgl. 7% MwSt.
(inkl. Massageöl
und Script)

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 Zähnen.

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: Maike Lyding – Hebamme

0175 | 733 83 06

maike@hebamme-lyding.de

mamaswellness.de

**Babymassage
Spezial**

Do, 26.06.25 oder
11.12.25
10:15 – 11:45 Uhr
30 € zzgl. 7% MwSt.

Rückbildungsgymnastik

Der fortlaufende Rückbildungskurs ist speziell darauf ausgelegt, dich ab 8 – 10 Wochen nach deiner Spontangeburt oder nach einem Kaiserschnitt zu unterstützen. Ziel ist es, deinen Beckenboden sowie deine Körpermitte – Bauch und Rücken – zu stärken und gleichzeitig Entspannung im manchmal anstrengendem Mamaalltag zu fördern. Durch gezielte Übungen und dem Einsatz von Rodondo-Ball, Theraband, Pezzi-Ball und Balance-Pad wird deine körperliche und mentale Genesung nach der Geburt unterstützt.

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

Du kannst mit dem Kurs nach einer normalen Geburt frühestens nach 6 Wochen und nach einem Kaiserschnitt frühestens nach 8 Wochen beginnen. Bitte melde dich ca. ab der 36. Schwangerschaftswoche zu dem Kurs an.

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

Rückbildungs-Yoga

Zurück in deine Kraft nach der Geburt

Mit wohltuenden, alltagstauglichen Übungen stärkst du Schritt für Schritt deinen Rücken, Bauch und Beckenboden, verbessertest deine Haltung und förderst dein Körpergefühl. Ergänzend unterstützen einfache Atemtechniken deine Regeneration und schenken dir kleine Ruheinseln im Mama-Alltag.

In diesem Kurs erwarten dich:

- Sanftes, aber wirkungsvolles Beckenbodentraining zur bewussten Kräftigung
- Übungen zur Stärkung deiner Körpermitte und Stabilisierung deiner Haltung
- Mobilisation für Schultern, Rücken und Nacken – Bereiche, die durch Stillen und Tragen besonders beansprucht werden
- Atemübungen, die dir helfen, dich zwischendurch zu zentrieren und neue Kraft zu tanken

Der Kurs ist für Mamas mit Baby gedacht – du kannst dein Kind mitbringen oder auch alleine teilnehmen.

Nach diesem Kurs kannst du zum weiteren Aufbau in den Kurs „Yoga für deine stabile Mitte“ (siehe Seite 38) kommen.

Ab 6. Woche nach Vaginalgeburt, ab 8. Woche nach Bauchgeburt. Parallel zum Rückbildungskurs möglich.

Kursleitung: Carolin Seelgen – Yogalehrerin

Termine

fortlaufende Kurse

(je 10x)

Di / Do

09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Kosten

Krankenkasse

Termine

Di

26.08.25 – 30.09.25 (4x)
(nicht am 02.09., 23.09.)

28.10.25 – 16.12.25 (7x)
(nicht am 02.12.)

Do

28.08.25 – 02.10.25 (4x)
(nicht am 04.09., 25.09.)

30.10.25 – 18.12.25 (7x)
(nicht am 04.12.)

Zeiten

Di

11:45 – 12:45 Uhr

Do

11:30 – 12:30 Uhr

Dauer

4 x oder 7 x 60 Min.

Kosten

66 € zzgl. 7% MwSt. (4x)
115 € zzgl. 7% MwSt. (7x)

Dieser Kurs ist **nicht** als Rückbildungskurs über die Krankenkasse erstattungsfähig.



Das Wickeltisch 1x1

Termine

Do

26.06.25

04.09.25

13.11.25

Zeit

10:30 – 12:00 Uhr

Kosten

je Special 20 €

zzgl. 7% MwSt.

Die Begnungen am Wickeltisch gehören zu den innigsten und liebenvollsten 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 Zähnen

Kursleitung: Sabrina Basting – Babymassage-Kursleiterin,
Physiotherapeutin

Mamas Workout im balance

Termine

Mi

ab 20.08.25 (7 x)

ab 22.10.25 (8 x)

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

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

Sommer Special
09.07.25, 23.07.25
und 13.08.25
9:00 Uhr Mini/Maxi und
10:15 Uhr Tabata



Entdeckungsreise in die Welt der Babys

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



Ab 8 Monaten
eignet sich Spielen
und Lernen mit den
Krabbelzwergen
siehe Seite 23

Termine

Mo

ab 18.08.25
ab 20.10.25

Mi

ab 20.08.25
ab 22.10.25

Zeiten

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

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € zzgl. 7% MwSt.
pro Einheit

HerzZeit für Mamas

Ein Raum für echte Gespräche, Emotionen & liebevollen Austausch unter Mamas

Monatliches Treffen für Schwangere, Mamas und Babys

Wir möchten dir gerne einen entspannten Raum geben, in dem du dich mit anderen Schwangeren, Mamas und Mamis austauschen kannst zu allem was dich bewegt. Du darfst dich hier zeigen, wie du bist. Wir bieten dir einen geschützten Raum, in dem all deine Gedanken und Emotionen Platz haben. Hier wird gelacht, geweint und zugehört.

Es ist manchmal gar nicht so leicht mit anderen Frauen in Kontakt zu treten, gerade wenn du mit deinem Kind Zuhause bist. Nutze diesen Raum und erkenne – du bist nicht allein.

Anmeldung, weitere Termine und Infos über die WhatsApp Gruppe direkt bei Carolin 0172 | 917 91 61

Kursleitung: Carolin Seelgen – Yogalehrerin

Termine

Fr

27.06.25

Do

24.07.25

Zeit

10:00 – 12:00 Uhr

Kosten

Energieausgleich
auf freiwilliger
Spendenbasis

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



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

Do

25.09.25

Zeit

10:15 – 12:15 Uhr

Dauer

ca. 120 Minuten

Kosten

30 € (pro Person)

35 € (Paare)

zzgl. 7 % MwSt.

Starke Freundschaft – 6 – 12 Jahre

2 Tage**Termine**

Fr – Sa

12.09.25 + 13.09.25

Fr – Sa

21.11.25 + 22.11.25

Zeiten

Fr

16:00 – 18:00 Uhr

Sa

10:00 – 12:00 Uhr

Kosten

59 € zzgl. 7% MwSt.

Freunde sind wie Schätze – wir zeigen, wie man sie findet, behält und manchmal auch loslässt.

Im Kurs „Starke Freundschaft“ lernen Kinder spielerisch, was es heißt, ein guter Freund zu sein – und wie echte Freundschaften entstehen und bestehen.

- Was macht eine gute Freundschaft aus?
- Wie finde ich Freunde – und wie gehe ich auf andere zu?
- Was tun, wenn's mal kracht?
- Wie erkenne ich, wann eine Freundschaft nicht mehr guttut?

In einer sicheren und wertschätzenden Atmosphäre entdecken die Kinder ihre sozialen Stärken und entwickeln Selbstvertrauen im Umgang mit Gleichaltrigen. Und auch die Eltern nehmen etwas mit! Im Kurs gibt es praktische Tipps, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen, gesunde, stabile und glückliche Freundschaften zu führen – ohne sich selbst dabei zu verlieren.

Freundschaft kann man lernen – und wir zeigen wie!

Kursleitung: Starke Kidz School – Melanie Diel

Starke Familie

Termin

Sa

29.11.25

Zeit

09:00 – 16:00 Uhr

Kosten

159 € zzgl. 7% MwSt.
(Familienticket max.
4 Personen)

Jede/r weitere/r
Teilnehmer/in über
3 Jahre darf für 29 €
gerne dazukommen.
Unter 3 Jahren
kostenfrei.

Familienworkshop nach IntuSense®

Für mehr Harmonie, Verbindung und Balance im Familienalltag. Gemeinsam wachsen. Miteinander fühlen. Aufeinander hören.

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit für echte Verbindung – dabei ist sie der Schlüssel zu einem entspannten, liebevollen Familienleben. Der Familien-Workshop nach IntuSense® schenkt Familien einen Raum, um wieder bewusst miteinander in Kontakt zu kommen.

Was euch erwartet:

- Praktische Impulse für mehr Ruhe, Klarheit und Balance im Familienalltag
- Einfache, alltagstaugliche Übungen für Eltern und Kinder
- Neue Wege der Kommunikation – achtsam, ehrlich und stärkend
- Erleben von Nähe und echter Verbindung durch IntuSense®-Elemente
- Tipps, wie ihr auch bei Stress & Konflikten in der Familie verbunden bleibt

Ob Wutanfall, Schulstress oder Alltagschaos – nach dem Workshop geht ihr mit mehr Gelassenheit, Vertrauen und innerer Klarheit nach Hause.

IntuSense® – weil Familie fühlen bedeutet, sich wirklich zu begegnen. Jetzt gemeinsam neue Wege entdecken!

Kursleitung: Starke Kidz School – Melanie Diel, Florian Böll

Stark in die weiterführende Schule

Umstellung, Lernfrust und Leistungsdruck gesund bewältigen – Wie du dein Kind optimal unterstützt!

Der Elternworkshop für Eltern von Kindern der 3. / 4. / Anfang 5. Klasse

Mit gemischten Gefühlen verlässt ihr schon bald den geschützten Hafen der Grundschule. Immer wieder hörst du, wie schwierig sich der Übergang gestalten kann, denn so vieles verändert sich: neue Fächer, viel mehr Lehrer*innen, größere Klassen, zahlreiche Klassenarbeiten und Tests – der Leistungsdruck steigt.

Ich möchte meine Erfahrung aus meiner 17-jährigen Tätigkeit als Gymnasiallehrerin, langjähriger Verbindungslehrerin und Mutter von 2 Kindern (10 und 12 Jahre) mit euch teilen. Als Gründerin von starkimschulstress.de ist es mir eine Herzensangelegenheit geworden, euch als Eltern und euren Kindern zu helfen, den Alltag so zu gestalten, dass das Thema Schule nicht zu einer Dauerbelastung wird.

In meinem Workshop zeige ich euch:

- welche neuen Herausforderungen mit der weiterführenden Schule auf euch zukommen und wie ihr sie mit eurem Kind sicher meistert
- wie ihr euch mit eurem Kind so organisiert, dass routiniertes, freudvolles und konzentriertes Lernen möglich ist
- praktische Beispiele, wie das Vokabellernen wirklich Freude macht!
- wie ihr euer Kind bei Leistungsdruck / Nervosität / Angst vor Klassenarbeiten / Vorträgen stabilisiert, damit es in Überprüfungssituation sein volles Potential zeigen kann
- wie ihr das Selbstbewusstsein eures Kindes stärkt und ihm zeigt, dass es mehr wert als seine Noten ist!
- wie ein gesundes Konfliktmanagement zwischen euren Kindern und Lehrern / Eltern und Lehrern aussehen kann
- wie ihr in Kontakt mit eurem Kind bleibt

Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen und mein Wissen mit euch zu teilen und damit euch und eurem Kind den Schulalltag zu erleichtern.

Kursleitung: Tine Zeitz



Termin

Mi

10.09.25

22.10.25

Zeit

19:00 – 21:15 Uhr

Kosten

50 € zzgl. 7 % MwSt.
inklusive Audio /
Workbook

Podcastempfehlung

Wir sind Alisa und Toni
und sind von Grund auf **Unterbesetzt**,

denn Alisa hat Drillingsmädchen sowie eine weitere Tochter und Toni hat Zwillingsmädchen. Wir sprechen über unsere Erlebnisse, Herausforderungen und Erfolge als Mamas und das offen und ehrlich. Wir beleuchten Themen wie das Kranksein, Wutausbrüche oder Kindergeburtstage und noch viele weitere, die jede Mama und jeder Papa kennt.

Wir freuen uns darauf, wenn ihr reinhört.

Alisa & Toni



Ihr findet uns auf Instagram unter

@drillingsmaedchen

@toni.valerie

@unterbesetzt.podcast

JÖRG MEFFERT ELEKTRO GmbH

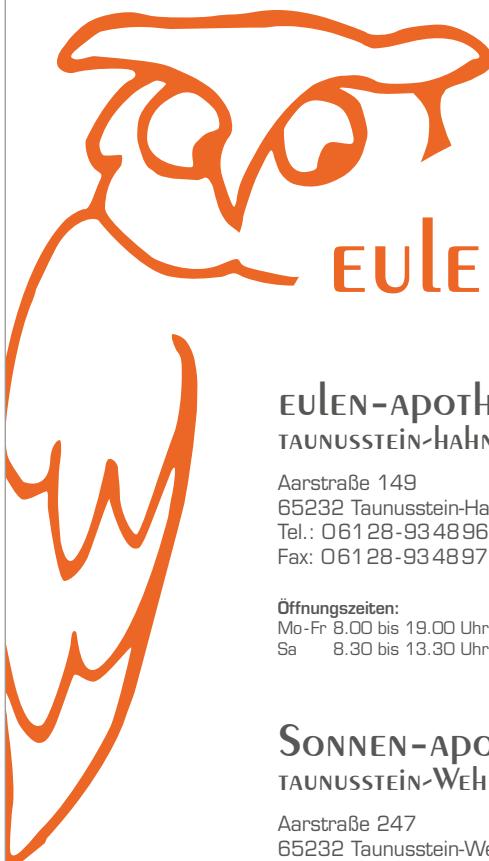
TAUNUSSTEIN



Jörg Meffert Elektro GmbH
Silbertschäferstraße 7
65232 Taunusstein-Wehen

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

Ihr Treffpunkt Gesundheit



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



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

Mach Musik!



**Musikschule
HünstettenTaunusstein**

Tel. 06126.538 40
mail@musikschule-ht.de



Kurse für Kinder



Zumbini – 1 – 5 Jahre

Hier können Kleinkinder von 1 – 5 Jahren mit ihrer Begleitperson tanzen, Spaß haben und die Bindung zueinander stärken, während man sich von Liedern auf Deutsch, Englisch und Spanisch mitreißen lässt. Hier wird gesungen, getanzt und Instrumente kommen sogar auch zum Einsatz. Die altersgemischte Gruppe ermöglicht es, dass die Kleinen voneinander und miteinander lernen.

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

Kursleitung: Lisa-Marie Marschall

Termine

Do

ab 21.08.25 (6x)

ab 23.10.25 (4x)

ab 20.11.25 (4x)

Zeiten

10:15 – 11:00 Uhr

Dauer

45 Minuten

Kosten

12 € zzgl. 7 % MwSt.
pro Einheit

Spielen und Lernen mit den Krabbelzwergen und Turnzwergen Krabbelzwerge

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 **Krabbelzwerge** 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. Gerne werden Aspekte aus der Familien Ergo aufgenommen.

Durch 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 Sichheit und Wohlbefinden.

Kursleitung: Cordula Zartmann

Termine

Mo

ab 18.08.25

ab 20.10.25

Di

ab 19.08.25

ab 21.10.25

Zeiten

Mo

09:00 – 09:45 Uhr

11:00 – 11:45 Uhr

Di

09:00 – 09:45 Uhr

10:00 – 10:45 Uhr

11:00 – 11:45 Uhr

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € zzgl. 7 % MwSt.
pro Einheit



Turnzwerge Minis 1 – 2,5 Jahre

Termine

Mo

ab 18.08.25

ab 20.10.25

Mi

ab 22.10.25

Zeiten

Mo

10:00 – 10:45 Uhr

Mi

15:00 – 15:45 Uhr

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 dazugewonnenen Fähigkeit.

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

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

Durch 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
- Psychomotorische Anreize erkennen und erkunden

Kursleitung: Cordula Zartmann, Sabrina Basting



Turnzwerge Maxis 2,5 – 4 Jahre

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.

Durch spannende 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
- Psychomotorische Anreize erkennen und erkunden

Kursleitung: Sabrina Basting

Turnzwerge Maxis 4 – 6 Jahre

Entdeckerfreuden: Bewegen, Spielen, Lernen – mit viel Spaß

Die Kinder erleben sich selbst in einer Gruppe und entdecken das Miteinander in Bewegung.

Das sich selbst Ausprobieren steht im Vordergrund – die Freude im Austausch mit anderen Kindern ist das Ziel. Wir werden gemeinsam Bewegungsparcours, Geschicklichkeit, Ausdauer, Psychomotorik, Turnen und auch Entspannung erarbeiten. Auch werde ich Anteile aus dem Kinderyoga in die Stunden einbeziehen.

Kursleitung: Sophia Reuter

Termine

Mi
ab 22.10.25

Zeit

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

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € zzgl. 7% MwSt.
pro Einheit

Termine

entnehmen Sie bitte
unserer Homepage

Dauer

45 Minuten

Kosten

9,50 € zzgl. 7% MwSt.
pro Einheit

„Stiftführerschein“ – Begleitung des Schreiblernprozesses

Termin

entnehmen Sie bitte
unserer Homepage

(Anmeldung auch als Kleingruppe möglich)

Zeiten

16:30 – 17:15 Uhr

Dauer

8 x 60 Minuten

Kosten

104 € zzgl. 7 % MwSt.
oder über eine Verordnung
des Kinderarztes Ergo-
therapie in Gruppe

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

Die Vorbereitung Richtung Schule erfolgt einfühlsam und zielgerichtet:

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

Ein abschließendes Elterngespräch ist beinhaltet.

Kursleitung: Katharina Sand

Psychomotorik 4 – 6 Jahre – Das besondere Kinderturnen

Termin

Mo / Do

Einstieg jederzeit
möglich

Zeit

Mo 14:00 Uhr

Do 14:45 Uhr

Dauer

6 x 60 Minuten

Kosten

12 € pro Einheit
zzgl. 7 % MwSt.

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



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 und eine unserer Ergotherapeutinnen



EST – Ergotherapeutisches Sozialkompetenztraining

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

Zappelphilipp und Träumerle 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.

Kursleitung: Katharina Sand, Elena Marucci

Termine

ab Herbst 2025
(Termine auf der Homepage)

Zeiten

Di
14:45 – 15:45 Uhr
Do
16:00 – 17:00 Uhr

Kosten

monatlich 68 €
zzgl. 7% MwSt.

Termin

Herbst 2025
(Termine auf der Homepage)

Zeit

16:30 Uhr

Dauer

14 x 90 Minuten
+ 2 Elterneinheiten

Kosten

Rezept Ergotherapie
in Gruppe oder auf
Selbstzahlerbasis

Teilnehmerzahl

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

Konzentriert geht's wie geschmiert

Termine

voraussichtlich
September 2025
(Termine auf der Homepage)

Zeit

16:00 – 17:00 Uhr

Dauer

10 x (zu Kursbeginn und am
Kursende finden individuelle
Elterngespräche statt)

Kosten

Rezept Ergotherapie
in Gruppe oder auf
Selbstzahlerbasis

Teilnehmerzahl

Maximal 6 Kinder
können am Kurs
teilnehmen.

*Angelehnt an den Schulkinder-ATTENTIONER und dem Marburger
Konzentrationstraining*

Kennen Sie das von Ihrem Kind?

- ist schnell abgelenkt
- kann sich nicht konzentrieren
- hohe Impulsivität
- keine Kontrolle des Bearbeiteten
- Wutausbrüche bei Misserfolg
- schwierige Hausaufgabensituation
- ständig wird etwas vergessen
- langsames / zu schnelles Arbeitstempo
- kann sich nicht an Regeln halten

Durch ein gezieltes Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining
angelehnt an das Attentioner-Training soll ihr Kind in einer Kleingruppe
erlernen, sich:

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

Kursleitung: Carolin Bender, Elena Marucci – Ergotherapeutinnen

Starke KiTa Kidz – 4 – 6 Jahre

Termine

Mo
ab 25.08.25
ab 20.10.25
ab 24.11.25

Zeit

14:00 – 15:00 Uhr

Dauer

4 x 60 Minuten

Kosten

59 € zzgl. 7% MwSt.

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.

Die Kidz lernen 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 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: Starke Kidz School – Melanie Diel

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.

Starke Kidz Starters legt den Grundstein für einen selbstbewussten und mutigen Umgang mit fordernden Situationen und Konflikten, um diese eigenverantwortlich zu lösen. Die Kidz lernen einen bewussten Umgang mit ihren Gefühlen und ihre Stärken kennen und auf diese zu vertrauen. Dazu gibt es kinderleichte Alltags-Tipps und Tools, die spielerisch geübt und umgesetzt werden können. Von den Kidz und den Eltern.



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, um in 30 Jahren Mobbing und Hass in Liebe und Achtsamkeit zu verwandeln.

Kursleitung: Starke Kidz School – Florian Böll

Starke Kidz – Helden 8 – 12 Jahre

Selbstbehauptung, richtig Nein sagen, Grenzen klar kommunizieren können, das ist wichtig und hilft in den meisten Konfliktsituationen. Was aber, wenn es wirklich zur körperlichen Auseinandersetzung kommt? Am Ende noch mit mehreren oder körperlichen überlegenen Personen, wie älteren Kindern oder Erwachsenen?

Im Helden Kurs geht es genau darum: Deeskalation, Exit-Strategien und wirklich wirksame Selbstverteidigung, wenn eine körperliche Auseinandersetzung nicht mehr vermieden werden kann.

Das alles wird vom Profi vermittelt. Che Akduman war 40 Jahre im aktiven Polizeidienst und zeigt seit über 20 Jahren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, wie sie sich richtig verteidigen und Konflikte erst gar nicht entstehen lassen.

Starters Kurs vorausgesetzt.

Kursleitung: Starke Kidz School –
Che Akduman, Florian Böll



2 Tage

Termine

Fr – Sa

22.08.25 + 23.08.25
19.09.25 + 20.09.25
24.10.25 + 25.10.25
14.11.25 + 15.11.25
12.12.25 + 13.12.25

Zeit

Fr 16:00 – 19:00 Uhr
Sa 10:00 – 13:00 Uhr

Dauer

2x 180 Minuten

Kosten

79 € zzgl. 7 % MwSt.

Starke Kidz – Alltagshelden 6 – 10 Jahre

Termine

Mo

ab 25.08.25

ab 20.10.25

ab 24.11.25

Zeit

15:00 – 16:00 Uhr

Dauer

4 x 60 Minuten

Kosten

59 € zzgl. 7% MwSt.

Dein Kind hat schon an einem Starke Kidz Kurs oder einem anderen Programm nach „Stark auch ohne Muckis“ teilgenommen? Und hatte mega viel Spaß und will gerne noch mehr für sich und sein Selbstbewusstsein tun?

Wenn Du Dir eine fortlaufende Begleitung Deines Kindes wünscht sind die Alltagshelden genau das Richtige. Wir treffen uns jede Woche um in spaßiger Atmosphäre gemeinsam aktuelle Themen aufzuarbeiten. Dabei werden nicht nur akut herausfordernde Situationen besser gemeistert, sondern auch für die Zukunft hilfreiche Strategien und Tools gelernt.

Die Kidz haben so die Möglichkeit über Wiederholung und regelmäßigen Austausch echte Alltagshelden zu werden.

Kursleitung: Starke Kidz School – Melanie Diel

Starke Teenz – 10 – 14 Jahre

Termine

Di

26.08.25 + 09.09.25 +

23.09.25

04.11.25 + 18.11.25 +

02.12.25

Zeit

16:30 – 18:00 Uhr

Dauer

3 x 90 Minuten

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 eigenen Gefühls- und Hormonwelt zu sortieren und Entspannung in Beziehungen und Kommunikation zu bringen, denn Respekt ist keine Einbahnstraße. Sich unabhängiger von der Meinung andere zu machen und für sich selbst einzustehen. Mit Mut und Selbstbewusstsein.

Kursleitung: Starke Kidz School – Florian Böll

Starke Teenz ab 15 Jahre

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 Entferungen 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 ist auf diesem Weg ein Kompass. Hier lernen junge Menschen auf sich und ihre eignen 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: Starke Kidz School –
Florian Böll



Termine

Di

26.08.25 + 09.09.25 +
23.09.25

04.11.25 + 18.11.25 +
02.12.25

Zeit

18:00 – 19:30 Uhr

Dauer

3x 90 Minuten

Kosten

89 € zzgl. 7 % MwSt.

Pubertät macht Spaß!

Vortrag für Teenz 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

So

21.09.25
16.11.25

Zeit

17:00 – 19:00 Uhr

Kosten

20 € (Einzelticket) oder
35 € (Familienticket)
zzgl. 7 % MwSt.

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 410 € pro Woche können über den Posten Verhinderungs-pflege abgerechnet werden.

Termine

Sommerferien

Mo – Do/Fr

14.07.25 – 18.07.25

04.08.25 – 08.08.25

Herbstferien

beide Wochen

(Termine auf der Homepage)

Zeit

09:00 – 16:00 Uhr

Kosten

410 € 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

Termin

Sommerferien

Mo – Fr

3. Ferienwoche
ab 21.07.25

Zeit

09:00 – 13:00 Uhr

Kosten

165 € zzgl. 7 % MwSt.

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

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



Ferien-Special: Stark für die Schule

Termine

Sommerferien

Mo

21.07.25

Herbstferien

(Termine auf der Homepage)

Zeit

08:00 – 15:00 Uhr

Kosten

89 € zzgl. 7% MwSt.

Mit Selbstvertrauen, Mut und Freude in die Schule starten!

Der Übergang in die Schule ist ein großer Schritt – und mit dem richtigen Rüstzeug wird er zum Abenteuer, auf das sich Kinder wirklich freuen können!

Im Sommerferienkurs „Stark für die Schule“ lernen Vorschulkinder und frischgebackene Erstklässler:

- wie sie mutig „Nein“ sagen können
- wie sie sich selbst behaupten – ohne zu verletzen
- wie sie Freunde finden und mit Konflikten umgehen
- und wie sie mit Stolz, Ruhe und innerer Stärke in ihren neuen Schulalltag starten.

Wir fördern spielerisch die soziale und emotionale Stärke jedes Kindes – für einen gelassenen Schulstart und ein starkes Selbstbewusstsein. Ein ganzer Tag voller Spiele und Erlebnissen die Dein Kind fit für den Schulstart machen.

Kursleitung: Starke Kidz School – Melanie Diel

Kinder Yoga – Ferienspecial

Termine

Do

10.07.25

24.07.25

Zeiten

14:30 Uhr (6–9 Jahre)

16:00 Uhr (10–12 Jahre)

Dauer

60 Minuten

Kosten

je 15 € zzgl. 7% MwSt.

Beim Kinderyoga werden Kinder spielerisch an die Yoga-Übungen herangeführt.

Es geht dabei nicht um die korrekte Haltung der Pose, sondern um Selbsterfahrung und Spaß an Bewegung.

Kinderfreundliche Yoga-Posen, Atemübungen und Entspannungsübungen verbessern zudem die Motorik und Konzentrationsfähigkeit.

Kursleitung: Carolin Seelgen





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

Angebote für Erwachsene



Yogakurse für Erwachsene

Yoga schenkt dir eine bewusste Auszeit vom hektischen Alltag – für mehr Energie, innere Ruhe und Leichtigkeit im Leben. Durch regelmäßige Praxis wirst du spüren, wie du körperlich kräftiger und flexibler wirst, dein Atem ruhiger fließt und du gelassener mit den Herausforderungen des Alltags umgehst.

Wir üben Hatha Yoga in seiner ganzheitlichen Form – mit Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Jede Stunde ist eine Einladung, bei dir anzukommen und neue Kraft zu schöpfen – körperlich und mental.

Was sich durch deine regelmäßige Yogapraxis verändern kann:

- **Sanfte Kraft und Stabilität** – Du kräftigst deinen Körper auf achtsame Weise und verbesserst deine Beweglichkeit.
- **Bewusste Atmung** – Dein Atem wird tiefer, ruhiger und gibt dir neue Energie.
- **Innere Balance** – Du entwickelst ein Gefühl von Gelassenheit, das dich auch im Alltag trägt.
- **Entspannung und Stressabbau** – Du findest zur Ruhe und lernst, loszulassen.
- **Mehr Körperbewusstsein** – Du kommst bei dir an und stärkst die Verbindung zu dir selbst.

Yoga Specials: Yin & Yang Yoga

Mo, 07.07.25 / 18:30 Uhr

Yin & Yang Aroma-Yoga

Mo, 21.07.25 / 18:30 Uhr

Yin Relax Yoga

90 Min. 20 € zzgl.

7 % MwSt.



Hatha Flow Yoga

Finde die perfekte Balance zwischen Bewegung und Ruhe

Durch fließende Sequenzen, kombiniert mit bewusst gehaltenen Haltungen aus dem Hatha Yoga, stärkst du deinen Körper, förderst deine Flexibilität und kommst gleichzeitig mental zur Ruhe.

Mit jeder Stunde baust du mehr Kraft und Stabilität auf – nicht nur körperlich, sondern auch innerlich. Du lernst, bewusster zu atmen, dich selbst besser wahrzunehmen und im Alltag gelassener zu reagieren.

Ganz gleich, ob du Yoga-Erfahrung mitbringst oder neu dabei bist: Ich biete dir achtsame Variationen, die du an deine Tagesform und Bedürfnisse anpassen kannst. Du wirst spüren, wie du mit jeder Praxis mehr bei dir ankommenst – zentrierter, gestärkter und mit mehr Leichtigkeit.

Kursleitung: Carolin Seelgen

Termine

Mo

25.08.25 – 29.09.25 (4x)
(nicht am 01.09, 22.09.)

27.10.25 – 22.12.25 (8x)
(nicht am 01.12.)

Zeit

19:30 – 20:45 Uhr

Dauer

4x oder 8x 75 Min.

Kosten

72 € zzgl. 7 % MwSt. (4x)
144 € zzgl. 7 % MwSt. (8x)

Termine

Mo

25.08.25 – 29.09.25 (4x)
(nicht am 01.09, 22.09.)

27.10.25 – 22.12.25 (8x)
(nicht am 01.12.)

Zeit

18:15 – 19:15 Uhr

Dauer

4x oder 8x 60 Min.

Kosten

66 € zzgl. 7 % MwSt. (4x)
132 € zzgl. 7 % MwSt. (8x)

Sanftes Yoga für Anfänger

Dieser Kurs ist ideal, wenn du ganz neu mit Yoga beginnst oder nach einer sanften, achtsamen Praxis suchst. Im Fokus stehen einfache, wirkungsvolle Bewegungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung.

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur die Bereitschaft, dir selbst etwas Gutes zu tun. Schritt für Schritt stärkst du deine Körperwahrnehmung, entwickelst sanfte Kraft und findest zu mehr innerer Ruhe.

Kursleitung: Carolin Seelgen

Termine

Do

28.08.25 – 02.10.25 (4x)
(nicht am 04.09, 25.09.)

30.10.25 – 18.12.25 (7x)
(nicht am 04.12.)

Zeit

18:15 – 19:30 Uhr

Dauer

4x oder 7x 75 Min.

Kosten

72 € zzgl. 7 % MwSt. (4x)
126 € zzgl. 7 % MwSt. (7x)

Yoga für deine stabile Mitte

Sanfte Kraft für Bauch, Rücken, Beckenboden und Rumpfstabilität

In diesem Yogakurs stärken wir gezielt deine Körpermitte – mit achtsamen Bewegungen, ruhiger Atmung und kraftvoll-sanften Übungen für Bauch, Rücken und Beckenboden. Du stärkst deinen Rumpf, schulst deine Haltung und baust innere Kraft auf, die dich auch im Alltag trägt. Du findest zurück in deine Mitte, gewinnst Stabilität von innen und bringst Körper und Geist wieder in Balance.

Dieser Kurs ist genau richtig für dich, wenn du dir mehr Stärke, Aufrichtung und ein gutes Körpergefühl wünschst – sanft fordernd, wohltuend und stärkend. Auch nach einer oder mehreren Schwangerschaften, als Aufbaukurs nach der Rückbildung.

Kursleitung: Carolin Seelgen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Termine

Mi

ab 03.09.25
(nicht am 17.09., 08.10, 15.10.)

ab 05.11.25

Zeit

19:30 Uhr

Dauer

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

Kosten

85 € 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 Haltungs- 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.

Mit zu bringen sind warme Socken, eine Decke und ein Lieblingskissen.

Kursleitung: Cathrin Marks

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.

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.

Wellnesstherapeutin: Mingh Nguyen

Termine

nach Vereinbarung

Zeiten

Mi 15:30 – 19:00 Uhr
(Minh)

Kosten

20 Min. 15 € /
10er Karte 140 €

30 Min. 22 € /
10er Karte 210 €

60 Min. 44 €
zzgl. 7 % MwSt.

Hot Stone Massage

30 Min. 27,50 €
60 Min. 55 €

Taiji und Qigong

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

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

A = Anfänger (10x 75 Minuten)

F = Fortgeschrittene (15x 90 Minuten)

Kursleitung: Reinhold Mohn

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, Kursleitung Spielen und Lernen Turnzwerge 1–4 jährige

Carolin Bender

Ergotherapeutin, Kursleitung Attentioner, Konzentrationstraining

Martina Heisterkamp

Kursleiterin Mamas Workout, Tabata Specials Mama / Papa

Wiebke Herzog

Physiotherapeutin, Motopädagogin, Kinder Bobath-Therapeutin, Babykurse

Anke Leibenguth

Erzieherin, Motopädän, 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)

Lisa-Marie Marschall

Zumbini Trainerin

Elena Marucci

Ergotherapeutin, Kursleitung Attentioner, Konzentrationstraining

Reinhold Mohn

Lehrer, Pädagoge für Taiji und Qigong

Minh Nyguen

Wellnesstherapeutin

Sophia Reuter

Physiotherapeutin, Ausbildung Psychomotorik

Katharina Sand

Ergotherapeutin, Kursleitung EST und Stiftführerschein

Jacqueline Schönherr

Hebamme, Vorsorge, Betreuung, Kursleitung Geburtsvorbereitung und Rückbildung

Carolin Seelgen

Zertifizierte Yogalehrerin, Yogakurse & Entspannungskurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Julie Simon

(momentan Beschäftigungsverbot / Elternzeit) 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

Starke Kidz School – Florian Böll, Melanie Diel, Che Akdumann

Selbstbehauptungs- und ResilienztrainerInnen, Kinder-, Jugend- u. Familiencoach, PersönlichkeitstrainerInnen für Jugendliche Florian Böll, Melanie Diel, Che Akdumann

Cordula Zartmann

Ergotherapeutin, Kursleitung Krabbelzwerge und Turnzwerge

Christine Zeitz

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

Ansprechpartnerinnen Im Büro

Anke Leibenguth



Verein zur Bildung und Förderung
von Kindern und Erwachsenen

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

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

Anmeldung

Kursname _____

Termin _____

Kursteilnehmer/in

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum _____

Erziehungsberechtigte/r bei Kindern:

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Mobil _____

E-Mail _____

Die verbindliche Anmeldung gilt als Buchung des Kursplatzes.

Nach Rechnungseingang bitte den Betrag überweisen (Preise 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.

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 Görsroth - Direkt neben Balance



Unsere Leistungen in der Orthopädi 技术

- 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

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Kinder Reha (Sitzschalen, Autositze, Buggys)- Elektrische Pflegebetten- Rollstühle / Elektro-Mobile- Pflegerollstühle- Antidekubitus-Matrasen- Toilettenrollstühle- Rollatoren / Gehhilfen- Badewannenlifter | <ul style="list-style-type: none">- Bade und Duschhilfen- Sauerstoff- Sitzkissen gegen Dekubitus- Treppensteighilfen- Patienten und Aufstehlifter- Elektrische Rollstuhl-Zusatz-Antriebe- Reha Sonderbau aller Art |
|--|--|



UNTERNEHMENSGRUPPE
Sanitätshaus Kern GmbH
MEISTERBETRIEB ORTHOPÄDIETECHNIK · ORTHOPÄDIESCHUHTECHNIK · REHA-TECHNIK SINCE 1990

- 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

[@balance_ev_huenstetten
 balance e.V.](mailto:balance_ev_huenstetten)

G
Bewerten Sie uns
gerne auf Google:

