



auf den anfang kommt es an!

familien start 2023/2024

familienbildung stadt und landkreis heilbronn





musik baby kleinkind
familien- stillen
alles start vor und nach
wichtige der geburt



BABY

Säuglingskurse zur Vorbereitung auf das Baby

Wir bieten Säuglingskurse als umfassenden Kurs mit mehreren Kurstagen an, oder als Kompaktkurs in mehreren Formaten. In allen Kursen bekommen Sie wichtige Informationen, die Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby geben. Es geht u.a. um die benötigte Erstausrüstung, das Halten, Wickeln und Baden, Schlafen, Tipps zum Stillen und zur Ernährung. Der Umgang mit dem Baby wird an Puppen geübt. Im Intensivkurs nehmen wir uns Zeit, alle Themen ausführlich zu behandeln und auf Ihre Fragen individuell und nach den aktuellsten Erkenntnissen einzugehen. Dieser Kurs ist für Einzelpersonen und Paare sowie für Adoptiv- und Pflegeeltern geeignet. Nach der Geburt findet beim Intensivkurs ein Nachtreffen zum Erfahrungsaustausch statt (hierfür wird bei Teilnahme eine Pauschalgebühr in Höhe von 10,00 Euro/Familie gesondert erhoben).

Der Kompaktkurs ist für Personen, die wenig Zeit haben, aber nicht unvorbereitet bleiben wollen. **Wir bieten Säuglingskurse zur Vorbereitung auf das Baby auch für werdende Eltern von Zwillingen und Mehrlingen an.** Und für alle werdenden Väter gibt es den Vorbereitungskurs „Papa to be“.



Foto: Adobe Stock, drupig-photo

Juhu, wir werden Großeltern

SEMINAR FÜR WERDENDE GROSSELTERN

Großeltern werden ist gar nicht so schwer. Aber genau wie der Alltag der werdenden Eltern verändert sich auch das Leben von Oma und Opa, wenn sie in die Betreuung der Enkelkinder mit einbezogen werden und ihren eigenen Kindern mit Rat und Tat zur Seite stehen möchten. Wir werden über Ihre eigenen Erfahrungen, als Ihre Kinder zur Welt kamen, sprechen sowie uns mit den Themen Wickeln, Baden, Ernährung, Schreien, Schlafen, Verwöhnen, etc. beschäftigen. Gemeinsam überlegen wir, welche Hilfen die jungen Eltern brauchen.

Juhu, ich bekomme ein Geschwisterchen

FÜR KINDER VON 3 BIS 6 JAHREN IN BEGLEITUNG UND EINEM ELTERNABEND

Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab 3 Jahren, die ein Geschwisterchen bekommen oder sich die Eltern schon mit einem Geschwisterchen teilen. Die Kinder lernen den richtigen Umgang mit dem Baby und alles was dazu gehört. Der Kurs baut spielerisch Ängste ab und weckt das Interesse am Geschwisterchen. Die Kinder lernen, wie ein Baby gewickelt, gebadet, angezogen, gekuschelt und gefüttert wird, welches ein geeignetes oder gefährliches Spielzeug für das Baby ist, wie sie Mama und Papa bei der Versorgung des Säuglings unterstützen können. Am Ende des Kurses gibt es für die werdenden Geschwister eine Urkunde für die erfolgreiche Teilnahme. Ergänzt wird der Kurs durch einen Elternabend im Vorfeld, an dem Sie als Eltern Tipps bekommen, wie Sie das ältere Geschwisterkind unterstützen können, damit von Anfang an ein Band zwischen den Geschwistern entsteht und es versteht, dass es weiterhin genauso geliebt wird, wenn ein Geschwisterchen dazukommt.

Vorbereitung auf das Stillen

In diesem Angebot erhalten Sie umfassende Informationen zu den Themen Stillen, unkomplizierter Stillbeginn und eine harmonische Stillbeziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby. Es ist sinnvoll, sich bereits in der Schwangerschaft über das Stillen zu informieren. Natürlich werden auch Fragen beantwortet, wie z.B. Ist mein Kind satt? Darf ich alles essen? Ergänzt wird das Angebot durch das Ausprobieren von Stilltechniken.

Dieses Angebot gibt es auch in Abstatt und Bad Wimpfen.

Stoffwindel-Workshop

Stoffwindeln sind heute bunt und unkompliziert. Der Aufwand ist im Vergleich zu früheren Zeiten viel geringer geworden. Wir sprechen über die Vor- und Nachteile gegenüber Wegwerfwindeln, vom Wickeln bis zur Wäsche. Stoffwindeln aller Systeme und Materialien können an Puppen ausprobiert werden.



Hinweis: Termine, Kursgebühren und Anmeldung unter www.hdf-hn.de oder QR-Code



Geburtsvorbereitung

AB DEM 4. MONAT DER SCHWANGERSCHAFT

Wir bieten Geburtsvorbereitungskurse entweder mit wöchentlichen Terminen an oder Kompaktkurse in mehreren Formaten. In allen Kursen geht es um die Vorbereitung auf eine natürliche Geburt mit Übungen zu Atmung, Entspannung und zum Loslassen. Sie erhalten Informationen über Gebärdpositionen, Wochenbett und Stillen, über Beschwerden in der Schwangerschaft und den Beckenboden. Zu einem mit der Kursleitung vereinbartem Zeitpunkt nehmen auch die Partner an der Geburtsvorbereitung teil. Wir beraten Sie gerne individuell, welcher Geburtsvorbereitungskurs für Sie der passende ist.

Wir haben auch Angebote:

- AM VORMITTAG
- AM ABEND
- LIVE-ONLINE
- KOMPAKTKURSE
- FÜR PAARE
- FÜR ZWILLINGS- UND MEHRLINGSELTERN
- FÜR MEHRGEBÄRENDE

An unseren Außenstellen in Abstatt sowie Weinsberg bieten wir ebenfalls Geburtsvorbereitungskurse an.

Für alle Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse gilt:

Wegen der Kostenübernahme setzen Sie sich bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.



Hypnobirthing – Mentale Geburtsvorbereitung

AB DER 20. BIS 34. WOCHE DER SCHWANGERSCHAFT

Dieser Kurs ist eine Geburtsvorbereitung, die Sie unterstützt, ihr Vertrauen in sich selbst und in Ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken, damit Sie der Geburt ihres Babys mit Vorfreude, Zuversicht und Gelassenheit begegnen können. Wissen, Techniken und Methoden werden vermittelt, die es für eine positive und selbstbestimmte Geburt braucht. Sie lernen, wie Sie sich mental und körperlich optimal auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten können. Sie verstehen, wie die Muskelschichten der Gebärmutter ganz sanft und reibungslos arbeiten, welchen Einfluss Ängste dabei auf die Geburt haben und wie Sie diese Ängste lösen können. Egal ob Sie eine Hausgeburt, eine Geburt im Geburtshaus, eine Klinikgeburt oder einen Kaiserschnitt planen, in diesem Kurs sind Sie richtig.

- FÜR FRAUEN
- FÜR PAARE

Vortragsreihe: „Rund um die Geburt“

Diese Vortragsreihe mit Workshopcharakter greift interaktiv mit den Teilnehmerinnen Themen auf, die speziell für Frauen während und nach der Schwangerschaft konzipiert sind.

Dein inneres Kind kennen- und verstehen lernen

VORTRAG MIT WORKSHOP-CHARAKTER

In jedem erwachsenen Menschen wohnt ein inneres Kind. Es ist das kleine Kind, das Sie einst waren und das alle Erlebnisse und Erfahrungen in sich trägt, auch wenn Sie sich nicht mehr daran erinnern können. Vor allem die negativen, schmerzvollen, belastenden Prägungen sind es, die uns auch als Erwachsene mitunter das Leben schwer machen, denn das Kind in uns tut viel dafür, damit es Kränkungen und Verletzungen, die ihm in seiner Kindheit zugefügt wurden, nicht noch einmal erleben muss. Es sehnt sich immer noch danach, gesehen und geliebt zu werden und sich sicher fühlen zu können, und ist bereit, sehr viel dafür zu leisten oder auch zu ertragen. Lernen Sie Ihr inneres Kind kennen und verstehen, wie die Gefühle des inneren Kindes Ihr jetziges Leben beeinflussen.

Hinweis: Termine, Kursgebühren und Anmeldung unter www.hdf-hn.de oder QR-Code



Dein Geburtsplan – Deine Geburtsvision

VORTRAG MIT WORKSHOP-CHARAKTER

Die Geburt Ihres Kindes ist einer oder vielleicht auch der bedeutsamste Moment in Ihrem Leben. Und darauf dürfen und können Sie sich vorbereiten. Zu dieser Vorbereitung gehört auch das Schreiben eines Geburtsplans. Ein Geburtsplan fasst alle wichtigen Aspekte der bevorstehenden Geburt zusammen, wie beispielsweise die Themen Schmerzlinderung, favorisierte Gebärpositionen oder auch die Betreuung nach der Geburt. Es handelt sich also um eine Art Leitfaden, der Ihnen und den Menschen, die Sie unter der Geburt betreuen, Klarheit verschafft. Damit Sie Ihre Geburt als selbstbestimmt erleben können. Sie erfahren, wie Sie Ihren eigenen Geburtsplan verfassen können, welche Aspekte es dabei zu beachten gibt und wie Sie Ihre Vision von Geburt für sich nutzen können.

Mama sein – Frau bleiben

VORTRAG MIT WORKSHOP-CHARAKTER

Die Zeit des Mamawerdens und Mamaseins ist der wahrscheinlich größte Veränderungsprozess im Leben einer Frau. Das Einfinden in diese neue Rolle als Mutter ist nicht immer leicht und sich dabei als Frau nicht zu verlieren, erscheint manchmal unmöglich. Denn nun gibt es da einen oder mehrere kleine Menschen, deren Bedürfnisse gestillt werden wollen, für die man nun Verantwortung hat. 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. Wir denken an alle und alles. Vergessen dabei aber eine Person: Nämlich uns selbst. Wie kann es gelingen Mama zu sein und gleichzeitig auch Frau zu bleiben? Diese Veranstaltung zum Thema „Mama sein, Frau bleiben“ soll Frauen darin bestärken, ihre eigenen Bedürfnisse auf der spannenden Reise des Mutterseins nicht zu vergessen.

Yoga für Schwangere am Nachmittag

AB DEM 4. MONAT DER SCHWANGERSCHAFT

Wir bieten verschiedene Kundalini-Yoga-Kurse als Geburtsvorbereitung für Schwangere an. Allen Yoga-Kursen ist eigen, dass Schwangere ihr Körperbewusstsein stärken, Selbstvertrauen entwickeln sowie ihr Durchhaltevermögen für die Geburt stärken. Körperarbeit, verbunden mit bewusster Atmung, fördert die Harmonie zwischen Körper und Geist und die innige Verbindung zum Baby. Yoga bietet Hilfen, um zu körperlicher und geistiger Entspannung zu gelangen, und kann Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen.

Walderleben mit Yogaeinheiten in der Schwangerschaft

Eine Sinnesreise durch den Wald: Dieser meditative Spaziergang ist kombiniert mit Yogaeinheiten, die Ihren Körper locker und flexibel machen. Mit angeleiteten Meditationen nähern Sie und Ihr Baby sich an. Die Verbindung zu Ihrem Baby wird durch gesungene Mantras gestärkt. Bewusst den Wald erleben und die Energie der Stille aufnehmen.

Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei starkem Regen und/oder Sturm. In diesem Fall wird eine klassische Yoga-Übungsreihe online angeboten.

Pilates für Schwangere

AB DER 12. WOCHEN DER SCHWANGERSCHAFT

Dieses Kursangebot unterstützt Sie mit Bewegung und innerer Balance in der Schwangerschaft: Muskeln in der Tiefe spüren und stärken, den Geist erholen und entspannen. Pilates als Ganzkörpertraining unterstützt das Wohlbefinden in der Schwangerschaft und beugt Schwangerschaftsbeschwerden vor. Pilates für Schwangere ist besonders für Frauen in der Schwangerschaft konzipiert und beinhaltet ein sanftes Übungsprogramm für den Rücken und den gesamten Körper. Dabei steht die Freude an der Bewegung immer im Vordergrund.



Foto: Adalbe Stock, 31.08.19

Hinweis: Termine, Kursgebühren und Anmeldung unter www.hdf-hn.de oder QR-Code



Anlaufstelle zur geburtshilflichen Versorgung in Heilbronn

Wir hören Ihnen zu, beraten gerne und finden gemeinsam mit Ihnen den für Sie passenden Weg. Die Anlaufstelle zur geburtshilflichen Versorgung in Heilbronn hilft Ihnen bei all Ihren Fragen und Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Unsere Lotsin

Susanne Häberle ist langjährige Hebamme und konnte umfangreiche Erfahrungen im Klinikalltag sowie als freiberufliche Hebamme sammeln. Im Haus der Familie Heilbronn leitet sie Kurse zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung.

Unser Beratungsangebot

Damit wir Sie zu den richtigen Angeboten lotsen können, arbeiten wir eng mit den lokalen Akteuren im Bereich der geburtshilflichen Versorgung in der Stadt Heilbronn zusammen. Die Anlaufstelle zur geburtshilflichen Versorgung ist ein gebührenfreies Angebot im Haus der Familie Heilbronn. Je nach Wunsch kann die Beratung telefonisch, in Präsenz oder online stattfinden. Für die Online-Beratungen nutzen wir das Besprechungstool „Webex“.

So erreichen Sie die Lotsin Susanne Häberle

Tel: 07131 27692-44

Mail: haeberle@hdf-hn.de

Telefonische Sprechzeiten:

Mo. 08.30 – 11.00 Uhr, Di. 10.00 – 12.00 Uhr, Mi. 08.30 – 11.00 Uhr



Anlaufstelle zur
geburtshilflichen
Versorgung in Heilbronn

Themen-Talk mit Hebamme – Live Online

Mit dem Live-Online-Angebot „Themen-Talk“ begleitet Sie **Hebamme Susanne Häberle** während Ihrer gesamten Schwangerschaft und Wochenbettphase. Einmal in der Woche gibt Susanne Häberle Input zu Themen rund um die Schwangerschaft und Geburt. Danach steht der Austausch zwischen den Teilnehmerinnen im Fokus. Das Angebot ist für alle Interessierten offen: Frauen, die keine Hebamme gefunden haben, die eine Zweitmeinung zu bestimmten Themen wünschen, die einfach nur den Austausch mit anderen Frauen suchen oder Erfahrungen von anderen Müttern hören möchten.

Alle Themen und Termine unter www.hdf-hn.de oder direkt über den QR-Code:



Themen-Talk mit Psychologin – Live Online

Im „Themen-Talk mit Psychologin“ steht die seelische Gesundheit während der Schwangerschaft bis zum Ende des Wochenbetts im Fokus. Jeder Themen-Talk widmet sich einem bestimmten Thema. Nach einem fachlichen Input von Psychologin **Justina Popp-Nowak** haben die Teilnehmerinnen im gemeinsamen Gespräch die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen

Alle Themen und Termine unter www.hdf-hn.de oder direkt über den QR-Code:



Meine Geburt – Erlebtes verstehen

GESPRÄCHSKREIS ÜBER DAS GEBURTSERLEBNIS

Die Geburt ist eine sehr intensive Erfahrung sowohl für das Kind als auch für die Mutter. Selten verläuft alles nach einem bestimmten Plan und allzu oft kann eine Geburt unerwartete Herausforderungen oder Wendungen mit sich bringen, die auch im Nachhinein ihren Schatten in den Alltag werfen können. Im ersten Teil geht es genau darum, sich mit diesen Schatten zu befassen, sie zu verstehen, etwas Licht ins Dunkel zu bringen und einzuordnen, was genau die Herausforderung für einen selbst bedeutet. Auf diese Weise wird aus dem Geburtserlebnis eine Geschichte der Stärke, aus der Sie Kraft schöpfen und Klarheit gewinnen können.

Hinweis: Termine, Kursgebühren und Anmeldung unter www.hdf-hn.de oder QR-Code



Rückbildungsgymnastik

AB 8 WOCHEN NACH DER GEBURT

Es gibt Rückbildungskurse mit oder ohne Baby. In allen Kursen entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihren Körper. Die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur steht in Theorie und mit praktischen Übungen im Mittelpunkt. Am Ende jedes Kurses gibt es einen Entspannungsteil.

Rückbildungskurse mit Baby am Vormittag bieten wir auch in Abstatt und in Weinsberg sowie live online an.

Ganzheitlicher Rückbildungskurs

AB 4 WOCHEN NACH DER GEBURT MIT BABY AM VORMITTAG

TAG

Ziel dieses Kurses ist es, die Beckenbodenmuskulatur funktionell zu trainieren. Im Rahmen des Kursprogramms werden gezielt die verschiedenen Systeme der Beckenbodenmuskulatur gekräftigt. Darüber hinaus werden Erkenntnisse aus der Trainingslehre und der Rückenschule für die Umsetzung in den Alltag berücksichtigt. Es werden Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, bewusste Bewegungenlenkung des Beckenbodens, Entlastungspositionen, Wiederherstellung eines muskulären Gleichgewichts und ein funktionelles Muskeltraining der Beckenbodenmuskulatur vermittelt. Dabei steht der Spaß an der Bewegung immer im Vordergrund.

Yoga für Mama mit Baby

AB DEM 3. MONAT NACH DER GEBURT

Yoga hilft nach der Geburt Ihres Kindes wieder in die eigene Mitte zu finden, den Beckenboden und Rücken zu stärken, die Schultern zu entlasten und Entspannung im Mutter-Alltag zu finden. Wir geben Raum für Austausch und Gespräche rund ums Muttersein. In den Kursen mit Baby üben Sie zusammen mit Ihrem Baby und intensivieren so Ihre Beziehung. Je nach Kursleitung werden Übungen für das Baby, eine Übungsreihe für die Mama, Kuschelentspannung, Mantra-Gesang und Babymassage angeboten. Bei unserem Kurs „Yoga für Mama mit Baby – Outdoor“ finden die Termine im Freien statt. Bei schlechtem oder kühlem Wetter in Absprache mit der Kursleitung live online.

Walderleben mit Yogaeinheiten – für Mama mit Baby

FRÜHESTENS AB DER 10. WOCHE NACH DER GEBURT

Eine Sinnesreise durch den Wald: Dieser meditativer Spaziergang ist kombiniert mit Yogaeinheiten, die unter anderem auf die Rückbildung und die Entlastung der Schultern ausgerichtet sind. Angeleitete Meditationen schenken Ihnen Kraft und Ruhe. Bewusst den Wald erleben und die Energie der Stille aufnehmen. Ihr Baby begleitet Sie entweder in der Trage oder im Kinderwagen. Wie es für Sie und Ihr Baby passt.

Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei starkem Regen oder Sturm. In diesem Fall wird eine klassische Yoga-Übungsreihe online angeboten.

Pilates für Mama mit Baby

AB 12 WOCHEN NACH DER GEBURT

Der Kurs richtet sich speziell an Mütter, die nach der Schwangerschaft und Geburt ihren Körper wieder in Form bringen möchten. Bei Pilates handelt es sich um ein effektives Ganzkörpertraining. Das Ziel ist, den Körper zu stärken, zu formen und aufzurichten und daneben noch Spaß am Training zu haben. Wenige Monate nach der Geburt ist es wichtig, die geraden Bauchmuskeln sehr vorsichtig und langsam wieder aufzubauen. Neben sämtlichen anderen Körperpartien wird ein zusätzlicher Fokus auf den Beckenboden und die schrägen Bauchmuskeln gelegt.

Bauch – Beine – Beckenboden

FITNESSTRAINING FÜR MÜTTER MIT KINDERN AB 1 JAHR

Die Rückbildungszeit ist erfolgreich abgeschlossen und Sie wollen langsam wieder fit werden und Ihrem Körper bewusst etwas Gutes tun. Dieser Kurs ist ein Mix aus klassischen Körperübungen um besonders den Bauch und die Beine zu kräftigen. Dabei werden wertvolle Tipps und Übungen für den Beckenboden eingebunden. Die kleinen Kinder werden im ersten Teil der Stunde mit einbezogen. Ein geeignetes Tragesystem wird benötigt.

Hinweis: Termine, Kursgebühren und Anmeldung unter www.hdf-hn.de oder QR-Code



Rückbildungsworkout ohne Baby am Abend

AB 6 WOCHEN NACH DER GEBURT

In diesem Workout bauen Sie nach der Entbindung mit gezielten Kräftigungsübungen Ihre Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur wieder auf. Ihre Haltung wird verbessert: Sie gewinnen Ihre Körperfiness zurück und treten typischen Belastungsproblemen entgegen. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über physiologische Grundlagen und die Funktion des Beckenbodens. Elemente aus Yoga und Pilates werden mit aufgenommen. Mit der „Übung der Woche“ können Sie das Erlernete in Ihren Alltag integrieren – auch mit Ihrem Baby zu Hause!

Topfit nach der Geburt

NACH ABGESCHLOSSENER RÜCKBILDUNG

Nach der Entbindung möchten Sie wieder etwas für sich selbst tun, Spaß an der Bewegung haben und schnellst möglichst wieder zurück zu Ihrem vorherigen Fitnessstand finden. Die Kurseinheiten beinhalten einen Aufwärmungsteil, einen Hauptteil mit Kräftigungs- und Stabilisationsübungen und einen abschließenden Entspannungsteil. Elemente aus Aerobic, Pilates, Beckenbodengymnastik und Yoga fließen mit ein. Bitte klären Sie mit Ihrem Frauenarzt, ob Sie schon wieder belastbar sind. Die Rückbildung sollte abgeschlossen sein.

Für alle Fitnesskurse gilt:

Wegen der Kostenübernahme setzen Sie sich bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.



MamaWorkout

Verschiedene Kurse helfen Ihnen nach der Geburt Ihre Fitness und Ihr Körpergefühl wiederzuerlangen. Beim MamaWorkout Beckenbodenkräftigung mit Baby werden alle Muskelpartien wieder gestärkt, die sich durch Schwangerschaft und Geburt verändert haben. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf Beckenboden und Bauchmuskeln. Für diesen Kurs sollte die Wochenbettphase abgeschlossen und die bisherige Rückbildung und Wundheilung ohne Komplikationen abgelaufen sein. Die Kurse „Ganzkörpertraining“ und „Outdoor – Kraft und Beweglichkeit für Mütter“ richten sich an alle Mütter, die die Rückbildung abgeschlossen haben und nun sportlich weiter fit werden möchten. Wir kräftigen und straffen gezielt die Muskulatur von Kopf bis Fuß. Ihr Baby wird in die Übungen integriert. Bitte beachten Sie, dass es für die Teilnahme an einem MamaWorkout-Kurs hilfreich ist, einen Anamnesebogen auszufüllen. Dieser wird im Kurs besprochen und nach Abschluss des Kurses vernichtet.

Unsere Angebote für Sie:

- **BECKENBODEN-KRÄFTIGUNG MIT BABY AM VORMITTAG FÜR DIE RÜCKBILDUNG GEEIGNET AB DER 7. WOCHENACH DER GEBURT**
- **GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG MIT BABY AM VORMITTAG AB DER 16. WOCHENACH DER GEBURT**
- **OUTDOOR-KRAFT UND BEWEGLICHKEIT FÜR MÜTTER MIT UND OHNE BABY AM VORMITTAG IN ABSTATT AB DER 16. WOCHENACH DER GEBURT**



Hinweis: Termine, Kursgebühren und Anmeldung unter www.hdf-hn.de oder QR-Code



Hypocore-Workshop

EMPFOHLEN BEI DYSBALANCE DER KÖRPERMITTE

Hypocore oder auch hypopressives Training ist ein neuartiges Konzept des Faszientrainings. Es verbindet unterschiedliche Atemtechniken und Haltungsübungen miteinander. Hierbei wird der Druck im Bauchraum reduziert und gesenkt oder sogar umgekehrt (Reverse Impact) und ein Vakuum im Bauchraum erzeugt. Hypopressives Training richtet sich an alle, die ihre Körpermitte stärken möchten und ist u.a. geeignet bei Rückenbeschwerden, Verspannungen, Rektusdiastase, Beckenbodenschwäche, Inkontinenz oder Organsenkung.

Fitdankbaby®

Dieses Angebot vereint ein effektives Fitnesstraining für Eltern und altersgerechte Babygymnastik. Ihr Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, der speziell entwickelte Trainingsgurt unterstützt die sichere und kontrollierte Ausführung der Übungen im Stand und auf der Matte. Trainiert werden neben den klassischen Problemzonen auch Rücken und Beckenboden durch funktionelle, alltagsnahe Übungen. Zusätzlich werden die Babys mit spielerischen Übungen gefördert und die Eltern-Kind-Bindung gestärkt. In dieser Kleingruppe wird individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingegangen.

- **MINI – FÜR BABYS VON 3 BIS 8 MONATEN**
- **MAXI – FÜR BABYS VON 9 BIS 14 MONATEN**

Nordic Walking mit Baby

AB DER 10. WOCHENACH DER GEBURT

Beim Nordic Walking mit Baby können Sie Ihre Ausdauer steigern und Ihre Muskulatur stärken. Sie bewegen sich an der frischen Luft, können sich nebenbei mit anderen Müttern austauschen, Ihr Baby ist im Tragetuch oder einer Tragehilfe dabei. Die Nordic Walking-Technik lernen Sie im Kurs. Damit das Baby im Tragetuch bzw. der Tragehilfe altersgerecht gestützt ist, beim ersten Treffen eine Trageberaterin dabei. Nordic Walking-Stöcke sowie Tragehilfen/Tragetücher können gegen Gebühr ausgeliehen werden – falls Sie etwas davon benötigen, bitte bei der Anmeldung angeben, ansonsten mitbringen. Getränk bitte nicht vergessen.

buggyFit® für Mamas mit Baby

OUTDOORTRAINING GEEIGNET AB 8 WOCHEN NACH DER GEBURT

BuggyFit® ist ein Outdoortraining im Park – für Sie, gemeinsam mit ihrem Baby. Fit werden, Energie gewinnen, das Wohlbefinden steigern und neue Kontakte knüpfen, das sind die Ziele in diesem Workout. Gemeinsam mit anderen Müttern und ihren Babys im Kinderwagen, Buggy oder in der Trage, trainieren Sie an der frischen Luft. Dieser Kurs ist beckenbodenschonend und für jedes Fitnesslevel geeignet.

fit & play®

OUTDOORTRAINING AB 6 MONATEN NACH DER GEBURT

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit in der Gruppe zu trainieren, während Ihre Kinder spielen. Das effektive Full-Body-Workout findet in einem Spielplatz statt und so manche Spielgeräte werden als innovatives Trainingsgerät umfunktioniert. Auf eine vorhandene Beckenbodenschwäche und/oder Rektusdiastase wird geachtet. Sowohl Ausdauer und Kraft als auch Zirkeltraining und Partnerübungen stehen auf dem Programm.

Prager-Eltern-Kind-Programm

BEWEGUNGS- UND SPIELANREGUNGEN FÜR BABYS IM 1. JAHR

PEKiP ist ein gruppenpädagogisches Angebot für Eltern und ihre Babys. PEKiP begleitet die Eltern dabei, ihre Babys auf dem individuellen Entwicklungsstand „abzuholen“ und ihnen liebevoll durch (Spiel)Anregungen nächste Schritte aufzuzeigen. Und Sie können im Austausch mit anderen Eltern und der zertifizierten PEKiP-Gruppenleiterin von- und miteinander lernen. Sie bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung. PEKiP stärkt die Beziehung zwischen Eltern und Baby und ermöglicht den Kindern erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen. In der PEKiP-Gruppe treffen sich Eltern mit Babys ab der 4. bis 6. Lebenswoche, ein späterer Einstieg ist möglich. Die Babys sind im gleichen Alter. Zu einer Gruppe gehören 8 Erwachsene, die Gruppe bleibt während des 1. Lebensjahres zusammen. Die Gruppentreffen finden einmal pro Woche für jeweils 90 Minuten in einem warmen Raum statt. In dieser Zeit sind die Babys nackt, damit sie sich freier bewegen können.

Unsere PEKiP-Kurse finden in Heilbronn, Abstatt, Bad Wimpfen, Neckarsulm sowie Weinsberg statt.



Hinweis: Termine, Kursgebühren und Anmeldung unter www.hdf-hn.de oder QR-Code



Eltern und Babys aktiv im ersten Lebensjahr



LEFino ist ein Angebot, das Familien mit ihrem Baby begleitet und unterstützt. Der Leitsatz von LEFino lautet: „Dem Kind kann es nur gut gehen, wenn es Mama und Papa gut geht.“ Der Kurs vermittelt Grundlagen darüber, was Ihr Baby im ersten Lebensjahr benötigt und Sie als Eltern für Ihr Wohlergehen brauchen. LEFino beinhaltet zu den wöchentlichen Vormittagstreffen ein bis zwei Familiensamstage und einen Abend, an dem das Paar im Mittelpunkt steht. An den Vormittagen mit den Babys stehen Streichelmassagen, spielerische Elemente und der Blick auf die Entwicklung des Kindes auf dem Plan sowie Gespräche mit den Eltern. Die Eltern lernen Lieder, Finger- und Bewegungsspiele kennen. Die intensive Elternarbeit kann langjährige Kontakte unter den Familien entstehen lassen. LEFino umfasst drei Abschnitte mit je zehn Treffen inklusive Elternabende und Familientreffen. Die Kurse beginnen, wenn die Kinder ca. 6 bis 8 Wochen alt sind, und enden etwa im 12. Lebensmonat. Alle Gruppen werden von ausgebildeten LEFino-Gruppenleiterinnen geleitet.

Wir bieten Kurse in Heilbronn und Abstatt an.

Babynest – Baby- und Stillcafé am Mittwoch



Babynest

FÜR MÜTTER MIT BABYS IM ERSTEN LEBENSJAHR – AUCH MÜTTER, DIE NICHT (MEHR) STILLEN SIND WILLKOMMEN. DAS ANGEBOT IST GEBÜHRENFREI.



Alle Details und Termine sowie weitere Angebote erhalten Sie auf unserer Homepage oder direkt über den QR-Code.

Babymassage

FÜR KINDER AB 4 WOCHEN BIS 6 MONATEN

Die Babymassage ist ein behutsames, liebevolles Angebot, das dem Baby Wohlbefinden und Geborgenheit schenkt und eine sichere Mutter-Kind-Bindung fördert. Sie unterstützt bei Mutter und Kind die emotionale Verarbeitung nach tiefgreifenden Erfahrungen rund um die Schwangerschaft und Geburt. Im Kurs können Fragen zur gesunden Entwicklung und Ernährung des Kindes gestellt werden.

Wir bieten Babymassage auch in Abstatt und Bad Wimpfen an. Außerdem gibt es spezielle Väter-Kurse „Babymassage mit Papa“.



Foto: Adobe Stock, comzeil



Child' Space

BEWEGUNGS- UND SPIELANGEBOTE FÜR BABYS VON 2 BIS 6 MONATEN

Child' Space basiert auf der Feldenkraismethode und wurde von Dr. Chava Shelav entwickelt. Im Fokus steht die frühkindliche Entwicklung in all ihren Facetten. Emotionale, kognitive und motorische Fähigkeiten bedingen sich gegenseitig und brauchen für ihre Entfaltung die entsprechenden Voraussetzungen. Wie wir unsere Kinder durch Berühren und Bewegen in ihrer Entwicklung unterstützen können, wollen wir in diesem Kurs herausfinden..

Hinweis: Termine, Kursgebühren und Anmeldung unter www.hdf-hn.de oder QR-Code



Rollen – Robben – Krabbeln / Laufen

Die Kurse werden je nach Alter des Babys angeboten: Von 6 bis 9 Monaten geht es um Förderung von Bewegung und Sprache, die kindersichere Gestaltung der Wohnung. Aber auch um Fragen wie Beikost und Zahnungsbeschwerden. Beim Kurs für 9 bis 12 Monate erhalten Eltern Anregungen zur Förderung der Bewegung, zum Singen, Spielen, Tanzen. Themen wie „Grenzen setzen“, „Ernährung - Übergang zum Familientisch“ oder „die ersten Laufschuhe“ werden behandelt.

- FÜR BABYS VON 6 BIS 9 MONATEN
- FÜR BABYS VON 10 BIS 12 MONATEN



Foto: Adobe Stock, Evrimint

Babys in Bewegung mit allen Sinnen

Über Bewegung und Sinneswahrnehmung erobern sich Babys die Welt und sind von Anfang an aktiv, interessiert und lernfähig. In Ihren Wachzeiten sind sie ständig in Bewegung, wechseln Ihre Position, probieren ihren Körper aus und nehmen ihre Umwelt mit allen Sinnen wahr. Dieses Kurskonzept wurde vom Deutschen Turnerbund entwickelt und begleitet Babys und ihre Eltern im spannenden ersten Lebensjahr. Es unterstützt die natürliche Bewegungsentwicklung und die Eigenaktivität der Babys. Auf spielerische Weise lernen sie hier Anregungen kennen, die ihrem derzeitigen Entwicklungsstand entsprechen. Jedes Baby soll individuell und ganzheitlich in seiner Entwicklung angeregt werden. Im intensiven Kontakt und durch genaues Beobachten erfahren Eltern, was ihrem Kind Spaß macht, wie es spielen und sich bewegen möchte. Dies fördert auch die Eltern-Kind-Bindung, die Grundlage für eine gelingende Entwicklung ist. Spaß am gemeinsamen Erleben und Bewegen, Streichelmassagen, Fingerspiele, Kniereiter und Lieder sind Bestandteil unserer Kursstunden. Eltern erfahren im Kurs Wissenswertes zur Entwicklung ihres Babys und haben Zeit für den Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern.

- FÜR BABYS VON 3 BIS 5 MONATEN
- FÜR BABYS VON 6 BIS 9 MONATEN
- FÜR BABYS VON 10 BIS 12 MONATEN

Wir bieten das Kursformat auch speziell für Väter an.

Aktiver Babyspaß

In dem Kurs für 6 bis 9 Monate alte Babys begleiten wir die spannende Phase, in der Ihr Baby mobil wird. Es beherrscht das Drehen bis zum Beginn des Krabbelns und eigenständigen Sitzens, erweitert den Kreis seiner Bezugspersonen und beginnt selbständig die Welt zu erkunden. Auch fällt der Beikoststart häufig in diese Zeit. Mit Fingerspielen, Kuschelversen und altersgerechten Angeboten wird die motorische und sensorische Entwicklung sowie alle Bereiche der Wahrnehmung gefördert. In diesem Kurs widmen wir uns all diesen Themen und die Eltern haben Gelegenheit zum Austausch. In dem Kurs für Babys von 10 bis 12 Monaten entwickelt sich Ihr Baby in Riesenschritten zum Kleinkind. Wir befassen uns mit Ritualen für den Alltag, geeigneten Spielsachen sowie den Themen, die diese Entwicklungsschritte begleiten. Kniereiter, Klatschverse und altersgerechte Angebote fördern die motorische und sensorische Entwicklung.

- FÜR BABYS VON 6 BIS 9 MONATEN
- FÜR BABYS VON 10 BIS 12 MONATEN

Wir bieten „Aktiver Babyspaß“ für Babys von 6 bis 9 Monaten auch in Bad Wimpfen an..

Hinweis: Termine, Kursgebühren und Anmeldung unter www.hdf-hn.de oder QR-Code



Babyschwimmen

Im Wasser sind wir nahezu schwerelos und können dadurch die Entwicklung unserer Kinder entscheidend mit durchdachten Griffen und Übungen stärken und positiv beeinflussen. Kreis- und Singspiele unterstützen die Beziehung zwischen Eltern und Kind und fördern die soziale, psychische und sprachliche Entwicklung des Kindes.

- FÜR BABYS VON 3 BIS 6 MONATEN
- FÜR BABYS VON 7 BIS 9 MONATEN
- FÜR BABYS VON 10 BIS 15 MONATEN
- FÜR BABYS VON 10 BIS 18 MONATEN



Musikgarten für Babys

Gemeinsames Musizieren und Musik hören ist in dieser frühen Phase Nahrung für Körper, Seele und Gehirn der Babys. Mit Tönen und Geräuschen können Sie Ihr Kind zum Lachen bringen, mit einem Lied wieder beruhigen. Babys untersuchen alles, was rasselt, knistert, leuchtet und klappert. Genau die richtige Zeit für Rasseln, Glöckchen und bunte Tücher.

- FÜR BABYS VON 3 BIS 10 MONATEN
- FÜR BABYS VON 10 BIS 18 MONATEN

Musik und Spiel

In den Kursen steht die Freude am Musikmachen im Mittelpunkt. Das gemeinsame Spiel unterstützt die Kinder in ihrer emotionalen und geistigen Reifung. Die Kurse bieten Eltern und Kindern einen besonderen Rahmen, sich aufeinander einzulassen und tragen somit zum besseren gegenseitigen Verstehen bei. Der Erwerb eines vielfältigen Repertoires an Liedern, Fingerspielen, Kniereitern, Geschichten und Gedichten kann im Alltag eine wichtige Unterstützung bieten. Gemeinsames Musizieren und Musik hören ist in dieser frühen Phase Nahrung für Körper, Seele und Gehirn Ihres Babys. Mit Tönen und Geräuschen können Sie Ihr Kind zum Lachen bringen oder es mit einem Lied beruhigen. Babys untersuchen alles in ihrer näheren Umgebung was rasselt und knistert, leuchtet und klappert. Genau die richtige Zeit, um in „Musik und Spiel“ Rasseln, Glöckchen und bunte Tücher zu erobern!

- FÜR BABYS VON 3 BIS 10 MONATEN
- FÜR BABYS VON 10 BIS 18 MONATEN



musik baby kleinkind
familien- stillen
alles **start** vor und nach
wichtige der geburt
gemeinsam spielen bewegung



KLEINKIND

Hinweis: Termine, Kursgebühren und Anmeldung unter www.hdf-hn.de oder QR-Code



Kleinkind- und Familienschwimmen

Im Wasser sind wir nahezu schwerelos und können die Entwicklung unserer Kinder mit durchdachten Griffen und Übungen stärken und positiv beeinflussen. Kreis- und Singspiele fördern die soziale, psychische und sprachliche Entwicklung des Kindes. Eltern und Kinder können sich besser kennenlernen, die Bindung verstärken und Freude am gemeinsamen Bewegen entwickeln. Die Familien-Schwimmgruppe ist für jene gedacht, die schon ein größeres Kind (bis 4 Jahre) haben und auch dem kleinen Geschwisterchen das Schwimmen anbieten möchten. Voraussetzung ist, dass zwei Erwachsene dabei sind, damit sich jeweils ein Erwachsener mit einem Kind beschäftigt.



Musikgarten für Kinder



FÜR KINDER VON 1,5 BIS 3 JAHREN UND VON 3 BIS 5 JAHREN
Was Eltern mit ihren Kindern gemeinsam tun, gibt Kindern den stärksten Anreiz. Je früher ein Kind mit Musik vertraut wird, umso freier wird es sich fühlen, unbefangen zu musizieren. Im Spiel mit einfachen Instrumenten wie Klanghölzern, Glöckchen oder Rasseln, haben Eltern und Kinder Spaß am gemeinsamen Musizieren. Im Kindergartenalter lösen sich die Kinder allmählich und erproben ihre Unabhängigkeit. Das Gruppenerlebnis rückt in den Mittelpunkt. Der Musikgarten reagiert mit rhythmischen und sprachlichen Spielen, mit Tänzchen und gezieltem Einsatz von Instrumenten. Das Haus der Familie bietet außerdem den Kinderchor Singzwerge an.

- FÜR KINDER VON 1,5 BIS 3 JAHREN
- FÜR KINDER VON 3 BIS 5 JAHREN

Kinderchor „Singzwerge“

FÜR KINDER VON 3 BIS 6 JAHREN – EINSTIEG LAUFEND MÖGLICH

Singzwerge heißt unser Kinderchor im Haus der Familie. Die Kinder singen und tanzen gemeinsam. Kindgerechte Instrumente und rhythmische Spiele gehören dazu. Bei öffentlichen Auftritten haben die Kinder Gelegenheit, ihr Können zu zeigen.

Spielkreise

Wir bieten verschiedene Spielkreise für Mütter und Väter mit Kindern ab einem Jahr bis zum Kindergartenalter an. Eltern gewinnen durch unsere Kurse Kreativität und Kompetenz für das Zusammenleben mit Kindern. Auch durch den Austausch mit anderen Eltern erhalten sie Anregungen für alltägliche Fragen und Probleme der Erziehung. Kinder knüpfen erste Kontakte untereinander und zu anderen Erwachsenen und üben die Regeln des Sozialverhaltens. Spielangebote, Singen, Tanzen, Bewegen und gemeinsame Feste regen ihre Phantasie an. Teilnehmer sind für ein Semester fest angemeldet. In der Regel bleiben die Gruppen bis zum Eintritt in den Kindergarten zusammen. Sind freie Plätze vorhanden, ist ein Quereinstieg jederzeit möglich.

Zehn kleine Zappelmänner

MIT SCHWERPUNKT KREATIVITÄT

Singen, spielen, toben, malen, klecksen und vieles mehr können die Kinder im Spielkreis mit Gleichaltrigen. Neben der Gruppenerfahrung vermitteln Spiele und Experimente mit verschiedenen Materialien kreative Erfahrungen. Eltern haben Gelegenheit, sich auszutauschen.

- FÜR KINDER VON 12 BIS 18 MONATEN
- FÜR KINDER VON 18 BIS 36 MONATEN

Steppke in Aktion

MIT SCHWERPUNKT BEWEGUNG

Mit altersgerechten Bewegungserfahrungen und vielseitigen Spielangeboten wird die natürliche Freude an der Bewegung unterstützt. Zur ganzheitlichen Förderung gehören Bastelangebote, Lieder, Kreis- und Fingerspiele.

- FÜR KINDER VON 12 BIS 18 MONATEN
- FÜR KINDER VON 18 BIS 36 MONATEN

Hinweis: Termine, Kursgebühren und Anmeldung unter www.hdf-hn.de oder QR-Code



Bunte Bärchenbande

MIT SCHWERPUNKT KREATIVITÄT

In diesem Kurs ist für kleine und große Bärchen alles dabei! Egal ob tanzen, singen, spielen oder basteln, kneten, matschen. Alles, was die Sinne anspricht und Spaß macht, wird bei uns gemeinsam ausprobiert und gefördert. Neben Tipps und Tricks im Umgang mit den kleinen Bärchen erfahren die Bärchen-Eltern eine Abwechslung vom Alltag und können neue Kontakte knüpfen.

- FÜR KINDER VON 12 BIS 18 MONATEN
- FÜR KINDER VON 18 BIS 36 MONATEN

Kunterbuntes Spielvergnügen

MIT SCHWERPUNKT KREATIVITÄT

Mit altersgerechten Liedern, Geschichten, Basteleien, Kreis- und Fingerspielen wollen wir gemeinsam mit allen Sinnen die Jahreszeiten erleben. Ganzheitliche Förderung unter pädagogischer Leitung erfahren die Kinder spielerisch durch vielfältige, altersentsprechende Angebote. Die Kinder können mit Gleichaltrigen spielen, spannendes Spielmaterial erforschen, Spiellieder und Krabbelverse kennenlernen. Für die Eltern besteht die Möglichkeit, in Kontakt zu kommen, sich über den Alltag mit dem Kleinkind auszutauschen oder sich über Erziehungsfragen zu informieren.

- FÜR KINDER VON 12 BIS 18 MONATEN
- FÜR KINDER VON 18 BIS 36 MONATEN

Kunterbunte Reise durch die Welt der Sinne

SPIELKREIS MIT SCHWERPUNKT KREATIVITÄT
FÜR KINDER VON 1 BIS 1,5 JAHREN IN ABSTATT

In diesem Spielkreis erkunden die Kinder gemeinsam mit Gleichaltrigen die Welt der Sinne durch Fühlen, Malen, Spüren, Riechen, Hören und vieles mehr. Je nach Jahreszeit werden thematische Angebote mit unterschiedlichen Materialien und allerlei Experimente gemacht, die neben der Gruppenerfahrung kreative Erfahrungen vermitteln und die Sinne anregen. Sie als Eltern haben die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen.

Im Sauseschritt durch das Jahr

MIT SCHWERPUNKT KREATIVITÄT – FÜR KINDER VON 1 BIS 1,5 JAHREN IN BAD WIMPFEN

„Das Spiel ist der Weg der Kinder zur Erkenntnis der Welt, in der sie leben“, das stellte bereits der Schriftsteller Maxim Gorki fest. Spielen ist essentiell wichtig, um selbstständig und unabhängig zu werden und um das Leben zu üben. Daher richtet sich dieser wöchentliche Spielkreis an alle Entdecker*innen und Forscher*innen im Alter von 1 bis 1,5 Jahren. Die Kinder lernen sich in der Kleingruppe zurechtzufinden, zu orientieren und üben sich im Sozialverhalten. Hierbei führen ausgewählte, altersgerechte Spiel- und Materialangebote durch das Jahr. Passende Lieder und Fingerspiele sowie erste Bastelideen regen dazu die Kreativität und Fantasie an. Die Eltern spielen mit, begleiten, beobachten und tauschen sich mit anderen Eltern aus.

Indoor-Spielplatz

FÜR ELTERN MIT KINDERN VON 1 BIS 3 JAHREN

Vermissen Sie in der kalten Jahreszeit einen trockenen, warmen Spielplatz für Ihr Kleinkind? Dann kommen Sie ins Haus der Familie. Eine Spielwiese ist aufgebaut zum Toben, Bewegen und Spielen. Geschwisterkinder dürfen mitgebracht werden. Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern.

- AM FREITAGNACHMITTAG
- IN DEN FASCHINGSFERIEN
- IN DEN HERBSTFERIEN



Hinweis: Termine, Kursgebühren und Anmeldung unter www.hdf-hn.de oder QR-Code



Unsere Beratungsangebote für Sie

Mit unseren Beratungsangeboten unterstützen wir Sie in allen wichtigen Fragen und Anliegen, die in der ersten Zeit mit Kind aufkommen.

- OFFENE HEBAMMENSPRECHSTUNDE
- STILLBERATUNG
- SCHREIBABY-BERATUNG
- BEGLEITET DURCH DIE ERSTEN LEBENSJAHRE
- EINZELBERATUNG ZU DEN THEMEN STILLEN, BABY, KLEINKINDSCHLAF UND BEIKOST
- INDIVIDUELLES SCHLAFCOACHING
- WORKSHOP-REIHE RUND UM DAS ERSTE LEBENSJAHR AM FREITAG UND AM SONNTAG
- WORKSHOP-REIHE ÄTHERISCHE ÖLE

Alle Details und Termine der einzelnen Angebote erhalten Sie immer aktuell auf unserer Homepage unter „Angebote/Beratung und Unterstützung“ oder direkt über den QR-Code.



Unsere Angebote speziell für (werdende) Väter

- PAPA TO BE – VORBEREITUNG AUF DAS BABY
- BABYMASSAGE MIT PAPA
- BABYS IN BEWEGUNG MIT ALLEN SINNEN
- AKTIVER BABYSPASS MIT PAPA AM SONNTAG
- "PAPALAPAPP": OFFENER TREFF FÜR VÄTER
- VATER-KIND-ADVENTURE
- VORTRÄGE ZU VÄTER-THEMEN

Alle Details und Termine sowie weitere Angebote erhalten Sie auf unserer Homepage oder direkt über den QR-Code.



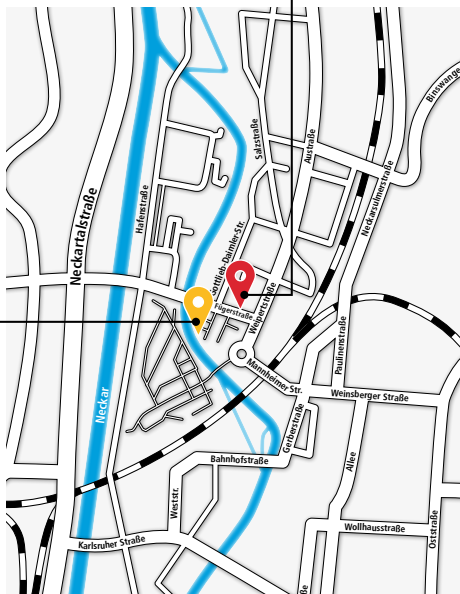
Hier finden Sie uns



Standort 2
Fügerstraße 6
74076 Heilbronn



Standort 1
Edisonstraße 25
74076 Heilbronn



Unsere Außenstelle in Abstatt

FIZ (Familie im Zentrum), Beilsteiner Straße 5, 74232 Abstatt

Unsere Außenstelle in Bad Wimpfen

Kindergarten Neutorstraße, Neutorstraße 7, 74206 Bad Wimpfen

Unsere Außenstelle in Neckarsulm

Gemeindehaus Viktorshöhe, Damaschkestraße 23, 74172 Neckarsulm

Unsere Außenstellen in Weinsberg

Backhaus, Welfengasse 2, 74189 Weinsberg

Sportakademie Dr. Lee, Schafäckerstraße 14, 74189 Weinsberg



Folgen Sie uns auf Social Media:



auf den anfang kommt es an!

Haus der Familie gGmbH · Edisonstraße 25 · 74076 Heilbronn

☎ 07131 27692-30 · 📞 07131 27692-55

✉ info@hdf-hn.de · www.hdf-hn.de