



Kursprogramm

2021

für Kinder und Erwachsene



balance e.V.
Auf dem Haarbau 1
65510 Hünstetten



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns Ihnen für das Jahr 2021 das neue Kursprogramm für Babys, Kinder und Erwachsene vorzustellen.

Selbstverständlich beachten wir, bei Ihrem Besuch in unserem Haus, sämtliche Hygiene- und Abstandsregeln. Unser Hygieneplan ist auf unserer Homepage und an unseren Eingangstüren zu finden.

Einige Kurse werden auch online möglich sein, falls keine Präsenzkurse stattfinden dürfen, bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage um Veränderungen und Daten einzusehen.

Wir bieten ein breit gefächertes Programm und wünschen ein interessantes und gesundes Jahr 2021.

Heidrun Mohn & Wiebke Herzog

VORSTAND BALANCE E.V.

Inhalt

KURSE RUND UMS BABY 6

Geburtsvorbereitung	7
Massage in und nach der Schwangerschaft – von unserer Hebamme	7
Happy Bauch®	8
Rückbildungsgymnastik	8
Babymassage	9
Babymassage – Special Blähungsmassage	10
Babymassage – Special Erkältungsmassage, Fieber und Zahnen	10
Mama’s Workout im balance	11
Entdeckungsreise in die Welt der Babys	11

VORTRÄGE UND WORKSHOPS FÜR ELTERN RUND UMS BABY UND KIND 12

Beikostseminar: Wie geht das mit dem Brei?	13
Erste Hilfe für’s Baby und Kind	13

KURSE FÜR KINDER 14

Turn Kids 1 – 3 Jahre + Elternteil	15
Turn Kids 3 – 6 Jahre	15
Tanz Kids 4 – 6 Jahre	15
Specials	16
Psychomotorik – Das besondere Kinderturnen	17
Vorschuldetektive: Neugierhasen und Plaudertaschen	17
„Zappelphilipp und Träumerle“ kommen zurecht!	18
Konzentriert geht’s wie geschmiert – Schulkinder-ATTENTIONER	19

ANGEBOTE FÜR KINDER – IN DEN FERIEN 20

Intensivwoche für Kinder mit Behinderung	21
Ferienangebot für Vorschulkinder und Schulkinder	21
Ferienprogramm „Kinderplanet“ für 4 – 6 jährige Kinder	21

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE 22

Yoga	23
Die neue Rückenschule – Rückenbalance	23
Aromatouchmassage – Entspannung für Körper, Geist und Seele	24
Latin Dance Mix	24
Salsa – Tanzkurs für Anfänger	25
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	25
Hula Hoop Fitness	26
Taiji und Qigong	26
Duftende Stunden – Schnupperstunde mit ätherischen Ölen	27

KURSLEITERINNEN UND KURSLEITER 40

ANHANG 41

Anmeldung	41
Allgemeine Vertragsbedingungen	42

Unsere Fortbildungen richten sich an:

- Erzieher • Pädagogen
- Physio- und Ergotherapeuten
- Logopäden • Eltern
- Fachkräfte (soz. Bereiche)
- Ärzte (med. Bereich)



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
0173 | 666 50 69

Termine

Mo
23.08.21 – 04.10.21
01.11.21 – 13.12.21

Zeit

18:00 Uhr

Dauer

7 x 120 Minuten
(2 Partnerabende)

Kosten

Krankenkasse

Massage in und nach der Schwangerschaft – von unserer Hebamme

Die Massage kann euch und euer Baby zur inneren Ruhe und Harmonie bringen. Sie kann bei vielen Beschwerden Erleichterung verschaffen, gereizte Nerven beruhigen, Rückenschmerzen, Verspannungen lindern und die Beine entlasten. Auch ohne gezielte Beschwerden kann die Massage euch helfen und zu einer guten Balance von Körper, Geist und Seele beitragen.

Ich massiere euch mit warmen neutralem Öl in Seiten- und Rückenlage. Ein dünnes Tuch bedeckt euch, welches stets über Brust, Bauch, Po, Schambereich und Oberschenkel liegen bleibt.

Begleitend in der Schwangerschaft oder auch als eine etwas andere Geburtsvorbereitung für euch.

Ab der 13. Schwangerschaftswoche ist die Massage als Behandlung möglich.

Lomi Hapai – hawaiianische Schwangerenmassage

Die sanften, fließenden und wellenähnlichen Berührungen in Verbindung mit warmem Öl und zu hawaiianischen Klängen vermitteln euch ein Gefühl von Geborgenheit und ermöglichen ein Entspannen und Loslassen auf allen Ebenen. Genießt eure Schwangerschaft und bereitet euch mit der Lomi Massage gleichzeitig auf die Geburt vor.

LOMI HAPAI ist ein Weg zu tiefer Entspannung. Ziele sind nicht nur die Lockerungen der Muskulatur, sondern auch die Behandlung von Verspannungen und Blockaden im Innersten des Menschen, um unsere Lebenskraft ungehindert fließen zu lassen.

Kontakt: Maike Lyding – 0175 | 733 83 06
maike@hebamme-lyding.de – mamaswellness.de

Termine

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

Abrechnung

Massagen zur Beschwerdelinderung in der Schwangerschaft können nach der Hebammengebührenordnung mit den gesetzlichen und auch den privaten Krankenkassen abgerechnet werden. Bitte bringt eure Mütterpass und eure Versicherungskarte mit!

Reine oder zusätzliche Wellnessmassagen rechne ich als Privatleistung mit euch ab.

Happy Bauch®

Termine

Do

28.10.21 – 16.12.21

Zeit

17:30 Uhr

Dauer

8 x 60 Minuten

Kosten

80 €

Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern unterstützt auch Deinen Körper bei der Geburt. Das ganzheitliche Training fördert die Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft das seelische Wohlbefinden positiv zu bestärken. Die speziell auf die Schwangerschaft abgestimmten Übungen können Dir helfen bei regelmäßiger Teilnahme Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit zu minimieren. Die Schwangerschaftsgymnastik hilft Dir, Dich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten. Die Kurse beinhalten Elemente aus Cardio, Yoga, Pilates, Fitness und Entspannung.

Dieser Kurs ist für Schwangere mit einer unkomplizierten Schwangerschaft gedacht. Bei Unsicherheiten wende Dich bitte vorher an Deinen Frauenarzt. Du kannst ab der 12. Schwangerschaftswoche bis zum letzten Tag deiner Schwangerschaft teilnehmen.

Kursleitung: Sarah Reinemann
sarah.reinemann@supermamafitness.de

Rückbildungsgymnastik

Termine

Mo

20:15 Uhr
(ohne Baby)

Di

09:00 Uhr
(mit und ohne Baby)

Dauer

10 x 60 Minuten
(fortlaufend)

Kosten

Krankenkasse

Wieder fit werden und die alte Figur wieder zu erlangen ist der Wunsch vieler junger Mütter nach der Geburt ihres Kindes. Rückbildungsgymnastik kräftigt den Beckenboden, stärkt den Rücken und fördert das eigene Körperbewusstsein. Dies sind die eigentlichen Ziele der Rückbildungsgymnastik. Das intensive Training rund um Bauch, Beine, Po ist dann nur Mittel zum Zweck und Frau hat die Chance, wieder zu ihrer alten Figur zurück zu finden.

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

Sie können mit dem Kurs nach einer normalen Geburt frühestens nach 6 Wochen und nach einem Kaiserschnitt frühestens nach 8 Wochen beginnen. Bitte melden Sie sich ca. ab der 36. Schwangerschaftswoche zu dem Kurs an.

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

Babymassage

Liebevolle Berührungen durch die Eltern sind eine der wichtigsten Zuwendungen, die ein Kind braucht. Das Streicheln und die Umarmungen, die ein Mensch in früher Kindheit erfährt, helfen ihm, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen.

Schritt für Schritt erlernen Sie die traditionelle Kunst der indischen Babymassage, um Ihr Kind auch gut durch schwierige Phasen zu bringen, wie zum Beispiel bei Blähungen, Einschlafstörungen oder Wachstumsschmerzen.

Der Kurs eignet sich für Babys im Alter von 1 – 7 Monaten. In jeder Kursstunde ist Zeit für aktuelle Themen oder Fragen.

Zum Kurs bitte mitbringen:

2 Handtücher, Einmalwickelunterlage, kleine Mülltüte für Windeln, Trinken und Essen für die Kinder falls sie nicht mehr komplett gestillt werden.

In dem Raum wird es warm sein, bringen sie für sich auch am besten etwas zu trinken mit. Es wäre auch ratsam bequeme „Zwiebelkleidung“ anzuziehen.

Falls noch Fragen sind, gerne eine Email an maike@hebamme-lyding.de schreiben.

Kursleitung: Maike Lyding – Hebamme

Termine

Do

02.09.21 – 16.09.21
18.11.21 – 02.12.21

Zeit

09:30 Uhr

Dauer

3 x 60 Minuten

Kosten

40 €



Babymassage – Special Blähungsmassage

Termine

Do

22.07.21

Mi

25.08.21

Mi

13.10.21

Zeit

09:00 – 10:00 Uhr

Kosten

je Special 16 €
(inklusive Öle zur
Massage)

Besonders in den ersten drei Monaten kann die Verdauung des Babys schon einmal Probleme bereiten. Das Verdauungssystem des Babys muss erst noch ausreifen und beim Saugen und Trinken kann oftmals viel Luft verschluckt werden. Dies führt meist zu Blähungen und Schwierigkeiten mit der Verdauung, die dem Baby sehr zu schaffen machen können.

Den Bauch zu massieren ist bei vielen Kindern und Eltern sehr beliebt und kann mit den richtigen Griffen beim Verhüten oder Heilen von Blähungen und Bauchschmerzen helfen.

In diesem Spezial-Kurs können Sie als Eltern lernen, den Bauch und Darm ihres Babys so zu massieren und zu entspannen, dass Blähungen und Bauchschmerzen verhindert, gelindert oder gar geheilt werden können. Sie lernen mit welchen Ölen man diese Massage unterstützend ausführen kann und wie Sie die Verdauung ihres Babys durch bestimmte Griffe unterstützen.

Kursleitung: Sabrina Christmann

Babymassage – Special Erkältungs- massage, Fieber und Zahnen

Termine

Do

22.07.21

Mi

25.08.21

Mi

13.10.21

Zeit

10:00 – 11:00 Uhr

Kosten

je Special 16 €
(inklusive Öle zur
Massage)

Erkältungen, Fieber oder gar das Zahnen schlauchen Babys und machen sie quengelig, unzufrieden und schlapp. Leider sind dies oft Zustände, in denen die Eltern sich hilflos fühlen, da sie das Gefühl haben wenig bis gar nicht helfen zu können.

In diesem Spezial-Kurs lernen Sie als Eltern ihr Kind durch bestimmte Massagegriffe in den unschönen Momenten des „Groß-werdens“ zu begleiten, da zu sein und unterstützen zu können.

Es werden Techniken und Griffe zur Anregung des Lymphsystems während einer Erkältung, zur Lockerung der Gesichts- und Kiefermuskulatur während des Zahnes, sowie unterstützende Massagegriffe zur Senkung von Fieber (bis zu 0,5 Grad möglich) vermittelt. Außerdem gibt es viele Tipps und Wissenswertes rund um Erkältung, Zahnen und Fieber bei Babys.

Kursleitung: Sabrina Christmann

Mama's Workout im balance

Ihr wollt nach der Schwangerschaft wieder fit werden und habt keinen Babysitter? Kein Problem, ihr nehmt euer Kind einfach mit zum Sport. 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 Trainerinnen sind speziell auf postnatales Training geschult. Ausdauer und Kraft werden gesteigert um so den Alltag mit den Kindern gut zu meistern.

Mini: Babys 3 – 7 Monate

Maxi: 8 – 14 Monate

Outdoor: ab 3 Monate im Kinderwagen – bei schlechtem Wetter indoor

Kursleitung: Katharina Nüchtern, Martina Heisterkamp

Termine

Mi

ab 21.07.21

Mini + Maxi, outdoor 6x
10:00 – 11:00 Uhr

ab 01.09.21

Mini + Maxi, outdoor 5x
10:00 – 11:00 Uhr

ab 06.10.21 oder
17.11.21

Mini, indoor 10:00 Uhr

Di

ab 05.10.21 oder
16.11.21

Maxi, indoor 10:15 Uhr

Kosten

8 € outdoor,

9 € indoor pro Einheit

Entdeckungsreise in die Welt der Babys

Spielen und lernen – für Eltern und Kind (3 – 12 Monate)

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

Buchungszeitraum: von Ferien zu Ferien

Kursleitung: Wiebke Herzog

Termine

Mo

ab 30.08.21

ab 25.10.21

Do

ab 02.09.21

ab 28.10.21

Zeiten

09:00 Uhr

10:00 Uhr

11:00 Uhr

Dauer

45 Minuten

Kosten

9 € pro Einheit



Vorträge und Workshops für Eltern rund ums Baby und Kind



Beikostseminar: Wie geht das mit dem Brei?

Was kommt nach der Muttermilch oder dem Fläschchen? Wie geht es weiter?

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

- Wann beginne ich mit der Beikost
- Wie fange ich an
- Essens-Fahrplan fürs erste Lebensjahr
- Selbst gekochter Brei /Fertigbrei
- klassische B(r)eikost /Baby-led Weaning (breifreie Ernährung)
- Allergierisiko
- Rezepte

Sie erhalten ein Skript mit den wichtigsten Informationen, Buchtipps und Rezepten.

Ihre Babys dürfen Sie gerne zum Kurs mitbringen.

Kursleitung: Maike Lyding



Termine

Do
23.09.21
09.12.21

Zeit

09:30 – 11:30 Uhr

Kosten

25 € (pro Person)
30 € (Paare)

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

Termine

Sa
02.10.21

Zeit

10:30 – 15:00 Uhr und
15:45 – 20:15 Uhr

Kosten

49,50 €
Skript erhältlich für 8 €

Kurse für Kinder



Turn Kids 1 – 3 Jahre + Elternteil

Spaß an der Bewegung mit altersgleichen Kindern in kleinen Gruppen, in ansprechenden Räumlichkeiten und mit interessanten Materialien fördert die Gesamtentwicklung von Kindern. Spaß an der Bewegung mit altersgleichen Kindern in kleinen Gruppen, in ansprechenden Räumlichkeiten und mit interessanten Materialien fördert die Gesamtentwicklung von Kindern.

Im Kurs wird vermittelt:

- Bewegungsspiele, Spiele für die Hände
- großräumiges Bewegen in einer Bewegungslandschaft
- Singen, Reimen und Spiele mit allen Sinnen

Kursleitung: Julie Simon

Termine

Di

ab 21.09.21
ab 26.10.21

Mi

ab 22.09.21
ab 27.10.21

Zeiten

Di 09:00 Uhr, 10:00 Uhr,
11:00 Uhr, 15:00 Uhr

Mi 09:00 Uhr, 10:00 Uhr,
11:00 Uhr, 13:00 Uhr,
14:00 Uhr, 15:00 Uhr,
17:00 Uhr

Einteilung altersgerecht

Kosten

9 € pro Einheit

Turn Kids 3 – 6 Jahre

Die TURN KIDS können endlich wieder im Rahmen eines sportlich kindgerechten Bewegungsparcours und psychomotorischen Anreizen SPIELEN und LERNEN. Kinderturnen was begeistert, unterstützt und wundervolle Kindheitserinnerungen schafft!

Wir helfen Ihrem Kind Herausforderungen zu meistern, sich einschätzen zu lernen und eine emotional physische Balance entwickeln zu können.

Kursleitung: Julie Simon

Termine

Mi

ab 22.09.21
ab 27.10.21

Zeit

16:00 Uhr (ohne Eltern)

Kosten

9 € pro Einheit

Tanz Kids 4 – 6 Jahre

Wir möchten durch die tänzerische Früherziehung ihrem Kind ermöglichen, sich mit Rhythmus, Takt, dem eigenen Körpergefühl und zahlreichen Tanzstilen spielerisch auseinanderzusetzen.

Unterschiedlichste Tanzmaterialien werden dabei ebenfalls verwendet und vermitteln hierbei noch zusätzlich die notwendige Sorgfalt, im Umgang mit dem Equipment.

Der Musik tänzerisch Ausdruck verleihen und den Spaß in der Gruppe genießen – das sind unsere TANZ KIDS.

Kursleitung: Julie Simon

Termine

Di

ab 21.09.21
ab 26.10.21

Zeit

15:00 Uhr, 16:00 Uhr

Kosten

9 € pro Einheit

Specials...

...wie

- REIT KIDS
- KREATIV KIDS
- YOGA KIDS
- NATUR KIDS
- SCHULKIDS
- Birthday Kids
- die Märchenreise und
- das Adventsspecial

finden sie auf unserer Homepage

www.balance-huenstetten.de



Psychomotorik – Das besondere Kinderturnen

Kinder von 3 bis 6 Jahre

Maximal sechs Kinder haben in ihrer Gruppe die Möglichkeit, selbst planend und eigenständig Bewegungslandschaften aufzubauen, um dann – in eine Geschichte eingebunden (z. B. auf der Baustelle oder im Dschungel) – verschiedene Aufgaben erfüllen zu können. Der Spaß an der Bewegung und das eigene Ausprobieren gehören in jeder Stunde dazu.

Während der Stunde werden Koordination, Ausdauer, Geschicklichkeit und Konzentration trainiert. Durch das eigenständige Handeln der Kinder üben sie auch ihre Sozialkompetenzen wie Abwarten, Zuhören, Mut, Planung und Problemlösung.

Die Kurse werden dem Alter entsprechend eingeteilt.

Kursleitung: Anke Leibenguth

Termine
von Ferien zu Ferien
Mo
ab 20.09.21
ab 25.10.21

Do
ab 23.09.21
ab 28.10.21

Di
auf Anfrage

Zeiten
Mo 15:00 Uhr
Do 14:00 Uhr

Kosten
10 € (pro Stunde)

Vorschuldetektive: Neugierhasen 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, wie auch der Sprachförderung werden sich die Kinder mit den Vorläuferfertigkeiten von Rechnen und Schreiben beschäftigen.

Kursleitung: Anke Leibenguth

Termine
Do
ab 23.09.21

Zeiten
09:00 – 13:00 Uhr
15:15 – 16:45 Uhr

Dauer
Mitte September 2021 –
Juli 2022 (in den
hessischen Ferien
findet kein Kurs statt)

Kosten
vormittags 72 €
nachmittags 52 €
(monatlich)



„Zappelphilipp und Träumerle“ kommen zurecht!

Termine

Di

ab 26.10.21

Zeit

16:00 Uhr

Dauer

14 x 90 Minuten
+ 2 x (Eltern)

Kosten

58 €
(monatlich)

Für Kinder: 2. bis 4. Klasse

Ergotherapeutisches Sozialkompetenztraining (EST)

Kennen Sie das von Ihrem Kind?

- wenig Durchsetzungsvermögen
- nicht „NEIN“ sagen können
- wenig mündliche Mitarbeit im Unterricht
- sich alleine nichts zutrauen, „Opfer-Typ“

oder

- sich nicht an Regeln halten können
- Selbstüberschätzung
- Anweisungen werden nicht ausgeführt
- Klassenclown, „Rowdy-Typ“

In diesem Kurs erarbeiten die Kinder wichtige Regeln im Miteinander, entwickeln soziale Stärken und dadurch die Bereitschaft, sich besser zu behaupten oder zurückzunehmen. Denn über den Austausch mit den anderen Kindern und durch ihre hier neu erworbenen Handlungsmöglichkeiten in der Gruppe, zu Hause und in der Schule, wachsen Selbstsicherheit und Zufriedenheit. Durch die intensive Einbeziehung der Eltern in das Training ist ein rascher Übertrag in den Alltag der Kinder gesichert.

Der Kurs beinhaltet 2 Elterngespräche. Die Kurseinheiten sind auf 6 Monate verteilt. Wöchentlich findet um 17:30 Uhr ein Elterntreffen von 15 Minuten statt.

Kursleitung: Henrike Seibold,
Anke Leibenguth



Konzentriert geht's wie geschmiert – Schulkinder-ATTENTIONER

Für Kinder: ab der 3. Klasse

Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining nach C. Jacobs und F. Petermann.

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 das ATTENTIONER Training mit Taifun, dem Drachen, als Leitfigur, dem Einsatz von Regelkarten und einem Punktebelohnungssystem sollen die Kinder (in Kleingruppen) folgendes lernen:

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

Es finden 3 Elterneinheiten sowie Aufnahme- und Abschlussgespräche statt. Die Kurseinheiten sind auf 6 Monate verteilt.

Teilnehmerzahl: Maximal 6 Kinder können am Kurs teilnehmen.

Kursleitung: Carolin Bender, Anke Leibenguth

Termine

Mo

ab 20.09.21

Zeit

16:00 – 17:30 Uhr

Dauer

20 x 90 Minuten
inkl. 3 x (Eltern)

Kosten

58 €
(monatlich)

Angebote für Kinder – in den Ferien



Intensivwoche für Kinder mit Behinderung

Die Woche beinhaltet:

- Erstellung eines individuellen Therapieplans durch unsere verschiedenen Fachrichtungen: Physiotherapie (Bobath), Ergotherapie, Logopädie.
- Heilpädagogisches Reiten
- Ein Elterngespräch wird nach der Woche vereinbart.

Die Kosten von 360 € pro Woche (Osterferien 288 €) können über den Posten Verhinderungspflege abgerechnet werden.

Termine
Sommerferien
Mo – Fr
26.07.21 – 30.07.21
16.08.21 – 20.08.21

Herbstferien
Mo – Fr
18.10.21 – 22.10.21

Zeit
09:00 – 16:00 Uhr

Kosten
360 €

Ferienangebot für Vorschulkinder und Schulkinder

Eine Woche voller Spiel, Spaß und Bewegung. So macht Lernen wieder Freude!

1. Schulstart leicht gemacht!

Kompaktes Erarbeiten der Grundvoraussetzungen für Schulfähigkeit mit folgenden Schwerpunkten:

- Förderung von Bewegungssicherheit, Konzentration, Handgeschicklichkeit, Stifthaltung über Elemente der Psychomotorik, sowie von Alltagsfähigkeiten, der emotionalen und sozialen Kompetenz und der Konfliktfähigkeit über Kleingruppenarbeit

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

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

Termin
Sommerferien
Mo – Fr
02.08.21 – 06.08.21

Zeit
09:00 – 13:00 Uhr

Kosten
165 €

Ferienprogramm „Kinderplanet“ für 4 – 6 jährige Kinder

Der schönste Planet im Universum, ist der KINDERPLANET des balance e.V. !

Dieser bietet dieses Jahr erstmalig seine Vielzahl an Aktivitäten während der Sommerferien für Kinder von 4 bis 6 Jahren und im Rahmen einer halbtags Betreuung, von Montag bis Freitag – je 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr, an.

Hier bleibt kein Wunsch offen, denn das wöchentliche Programm stellt ein buntes Potpourri aus allen Kursangeboten von Facherzieherin und LsbH Trainerin Julie Simon da.

Die Kinder dürfen sich auf Turnerlebnisse inmitten einer Bewegungslandschaft, Kinder YOGA zum bewussten entladen kindlicher Energie und anschließender Entspannung, kreative Bastel-/Malangebote, lustige Tanzsequenzen, Besuche in der Natur, ein kleines Selbstbehauptungstraining, viele gemeinsame Spiele wie auch Vorlese Momente und genügend Raum für das freie Spiel freuen.

Kursleitung: Julie Simon

Termin
Sommerferien
Mo – Fr
02.08.21 – 06.08.21
09.08.21 – 13.08.21
16.08.21 – 20.08.21
23.08.21 – 27.08.21

Zeit
09:00 – 13:00 Uhr

Kosten / Sie buchen
1 Woche / 5 Tage = 95 €
2 Wochen / 10 Tage
5 % Rabatt
3 Wochen / 15 Tage
10 % Rabatt
4 Wochen / 20 Tage
15 % Rabatt

Angebote für Erwachsene



Yoga

Yoga ist ein kostbares Werkzeug, um mehr Bewusstsein, Gelassenheit und Freude in Deinen Alltag zu integrieren.

Vinyasa Yoga VINYASA Yoga ist ein dynamischer Yogastil – es werden verschiedene Übungsabläufe harmonisch aneinander gereiht.

Schnupperkurs: ab 09.08.21, 3x 75 min
ab 27.09.21, 6x 75 min
ab 08.11.21, 6x 75 min

Sanftes Hatha Yoga Im HATHA Yoga werden die einzelnen Positionen länger gehalten.

Schnupperkurs: ab 14.07.21 oder 11.08.21, 3x 60 min
ab 29.09.21 oder 10.11.21, 6x 60 min

Stretch & Relax Ein bunter Mix.

Schnupperkurs: ab 14.07.21 oder 11.08.21, 3x 60 min
ab 29.09.21 oder 10.11.21, 6x 60 min

Eine regelmäßige Yogapraxis fördert die Harmonisierung aller Körperfunktionen.

Das tiefe Atmen und die fließenden Bewegungen erzeugen ein Wohlgefühl, Dehnen, Strecken und Entspannen bieten dem Körper die Möglichkeit, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen.

Wir füllen unseren ‚Energie-Tank‘ neu und finden so zu mehr Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit.

Kursleitung: Karola Bicking

Die neue Rückenschule – Rückenbalance

Balance e.V. bietet den von Krankenkassen geförderten Kurs „Die neue Rückenschule“ an. Innerhalb der 10 Einheiten à 60 Minuten werden wir zusammen aktiv – was kann ich mir Gutes tun, was braucht mein Körper, wie bringe ich Bewegungsabwechslung in meinen Arbeitsalltag. Rückenbalance statt Muskelverspannung und Schmerz! Ich freue mich auf Sie!

Kursleitung: Tanja Frebel

Termine

Vinyasa Yoga
Mo
19:00 – 20:15 Uhr

Sanftes Hatha Yoga
Mi
18:00 – 19:00 Uhr

Stretch & Relax
Mi
19:15 – 20:15 Uhr

Kosten

Vinyasa Yoga
12 € pro Einheit

Sanftes Hatha Yoga
11 € pro Einheit

Stretch & Relax
11 € pro Einheit

Termine

Mi
ab 27.10.21

Dauer
10 x 60 Minuten

Kosten
130 €

Aromatouchmassage – Entspannung für Körper, Geist und Seele

Termine

Montag bis Sonntag nach telefonischer oder schriftlicher Vereinbarung

Dauer

75 Minuten pro Massage inkl. Nachruhe

Kosten

70 €

AROMATOUCH®TECHNIQUE

Ihre Entspannung für Körper-Geist-Seele

Diese Anwendung ist eine äußerst wirksame Methode, den Körper auf ganzheitlicher Ebene zu entspannen.

Die acht ausgewählten ätherischen Öle der Firma dōTERRA werden nacheinander auf die Energie-Zonen des Rückens (inkl. Kopf) und der Fußsohlen aufgetragen und sanft eingearbeitet. Physische Berührung ist für die AromaTouch-Methode genauso wichtig wie die heilsame Wirkung der Aromen.

Jedes der Öle kann so auf seelischer und körperlicher Ebene wirksam werden und den Zellen helfen sich zu reinigen und zu regenerieren. Das autonome Nervensystem wird angeregt, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Wirkung der AROMATOUCH®TECHNIQUE:

- Stärkung des Immunsystems, der Atemwege und der Verdauung
- Unterstützung der Gelenke und Muskeln
- Aktivierung des parasympathischen Nervensystems, Stressreduzierung
- Regeneration durch geistige und körperliche Tiefenentspannung
- Linderung von Entzündungsreaktionen
- Ausgleich der Chakren und Meridiane
- Stärkung des Energiehaushaltes

Kursleitung: Antje Voltz

Latin Dance Mix

Termine

Di

ab 27.07.21
ab 17.08.21
ab 16.11.21

Dauer

3 x 60 Minuten

Zeit

20:00 Uhr

Kosten

30 € (für 3 Einheiten)

Ist ein bunter, spritziger (Tanz-)Cocktail gemischt aus leckersten Zutaten der exotischen Tänze Lateinamerika's wie Merenge, Bachata, Salsa und Samba. Der Schwerpunkt des Kurses ist die freie Tanzbewegung ohne Partner, das Erleben und Entfalten der natürlichen Bewegungen, die ihren Ursprung in der afrikanischen Bewegungskultur haben. Daher werden auch afrocubanische Elemente einfließen und ergänzt durch spezifische Exercises, die die tänzerischen Grundfertigkeiten aufbauen. Ein Tanzereignis für alle, die die südamerikanische Lebensfreude teilen möchten.

Kursleitung: York Hess

Salsa – Tanzkurs für Anfänger

Die Salsa hat die Welt erobert. Gleichgültig in welches Land man reist, in den urbanen Zentren findet man Möglichkeiten Salsa zu tanzen. In ihr ist die Essenz der lateinamerikanischen Lebensfreude gespeichert, pulsiert das Temperament und die Glut der Tropen.

Doch wie wird die Salsa getanzt? Für diese Frage bietet der Kurs Antworten. In methodisch nachvollziehbaren Schritten lernen wir die Grundelemente die in Südamerika gängig sind, kombinieren sie und verbinden das Ganze mit Drehungen zu einfachen Figuren.

Die Salsa ist ein Paartanz. Anmeldung mit Partner. Wer ohne Partner mitmachen möchte bitte vorher mit dem Kursleiter sprechen: 0170 | 2 376 322

Schnupperangebot Salsa-Tanzkurs für Anfänger:

3 x Salsa Kurs für Paare, ab Di 14.09.21 oder 26.10.21 um 20:00 Uhr
Kursgebühr: 39 € für 3 x 90 Minuten

Kursleitung: York Hess

Termine

Di

ab 14.09.21
ab 26.10.21

Dauer

3 x 90 Minuten

Zeit

20:00 Uhr

Kosten

39 € (für 3 Einheiten)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ist eine alte und sehr effektive Technik des schrittweisen und dosierten An- und Entspannens der Muskeln. Sie können sich damit nach Erlernen der Technik jederzeit und überall schnell und einfach in eine tiefe Gesamtentspannung versetzen. Langfristig lernen Sie, Anspannungszustände und Stresssymptome besser zu erkennen, zu lösen und zukünftig zu vermeiden.

Einige Handlungs- und Arbeitstechniken zum freundlichen Umgang mit der Wirbelsäule im Alltag ergänzen die Stundeninhalte. So haben Sie am Ende des Kurses einen gut gepackten Werkzeugkoffer zur besseren Wahrnehmung, Haltung und Entspannungsfähigkeit, aus dem Sie lange schöpfen können.

Mitzubringen sind warme Socken und ein Lieblingsskissen.

Kursleitung: Cathrin Marks

Termine

Mi

22.09.21
(in den Herbstferien findet kein Kurs statt)

17.11.21

Zeit

19:30 Uhr

Dauer

Erste Stunde
90 Minuten, die
weiteren 5 Einheiten
60 Minuten

Kosten

75 € (für 6 Einheiten)

Hula Hoop Fitness

Termine
Do online
ab 23.09.21

Zeit
18:00 Uhr (A)
19:00 Uhr (F)

Kosten
8 € pro Einheit

Der Hula Hoop als Sportgerät, feierte 2020 ein phänomenales Comeback und begeistert seitdem unzählige Menschen, die bei diesem fröhlichen und zielführenden Hobby ganz einfach in Ihren eigenen vier Wänden fit werden und sich dadurch einen Ausgleich schaffen.

Hullern ist nämlich für jeden was – egal welches Geschlecht, unabhängig vom Alter oder bisheriger sportlicher Affinität.

Mit der richtigen Technik und dem richtigen Reifen trainiert es automatisch die schrägen Bauchmuskeln, die Taille, den unteren Rücken, den Po, unterstützt den Rückgang einer Rektusdiastase und vor allem den Beckenboden.

Und als sei das nicht schon genug, wirkt es sich unfassbar positiv auf die Psyche aus. Mit guter Musik und einem abwechslungsreichem ganzkörper Workout, kannst du bequem von zu Hause aus hullern und bekommst bei Bedarf das passende Material an die Hand, welches dich bei deiner anfänglichen Einstiegsroutine unterstützen soll.

A = Anfänger, F = Fortgeschrittene

Kursleitung: Julie Simon

Taiji und Qigong

Termine
fortlaufend
Di (A)
18:30 Uhr

Do (F)
19:30 Uhr

Kosten
110 € (A)
180 € (F)

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

Sie haben die Möglichkeit, Anfänger- und 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

Duftende Stunden – Schnupperstunde mit ätherischen Ölen

Lassen Sie sich inspirieren von der Welt reiner Essenzen.

Kommen Ihnen die folgenden Punkte bekannt vor?

- Zu viel Stress in der Arbeit, Daheim oder grundsätzlich im Leben
- Zu wenig Schlaf jede Nacht
- Ein schwaches Immunsystem, das sich nicht so wirklich erholen will
- Kaum Regeneration für Körper und Geist

All das sind Anzeichen, das Körper-Geist und Seele in Disbalance geraten sind und unser System nur noch unzureichend Entzündungen entgegenwirken kann und das führt häufig zu Krankheiten. Was Sie dagegen tun können, wissen Sie bestimmt und doch fällt es uns oft schwer einen Anfang zu finden, den Weg aus diesem Hamsterrad.

Eine wirklich leichte und sehr wirkungsvolle Methode, die ich kennengelernt habe, ist mit den ätherischen Ölen von dōTERRA wieder in Balance zu kommen. Warum sind diese ätherischen Öle anders als andere, werden Sie sich jetzt fragen. Und genau das möchte ich Ihnen in der Schnupperstunde mit allen Sinnen zeigen und erzählen. Und vor allem wie viel Einfluss ätherische Öle auf die Reduktion von Stress und der Zunahme von mehr Energie haben?

Erfahren Sie interessantes und neues wertvolles Wissen zu allen Themen rund um ätherische Öle und erleben Sie mit mir gemeinsam eine entspannte Schnupperstunde.

- Grundwissen und Einführung in die Welt der ätherischen Öle
- Einsatzmöglichkeiten, um die Gesundheit und die ihrer Familie optimal zu unterstützen
- sichere Anwendungsmöglichkeiten, welche wir tlw. auch gleich ausprobieren

Für diese Schnupperstunde sind keine Vorkenntnisse notwendig. Kommen Sie gerne in ihrer Wohlfühlkleidung.

Mindestteilnehmerzahl: 3 Personen

Kursleitung: Antje Voltz

Termine
04.11.21 oder 05.11.21
18.11.21 oder 19.11.21

Zeit
18:00 – 19:00 Uhr

Kosten
15 €

Adventsspezials
im Dezember siehe
Homepage
balance-huenstetten.de



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

- 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

Fideliter –
Dienstleistungen
rund ums **Haus**

Fotos: © Adobe Stock: PhotographyByMK, Alexander Raith, Andrey Popov, Maren Winter

Wechselnde Eventangebote

Genießen & Heimat

Wir freuen uns, Ihnen das Beste der heimischen Konditoren-Meisterei zu bieten – frisch aus dem Ofen. Besuchen Sie uns im Café und genießen Sie unsere einzigartigen Köstlichkeiten im Innenbereich sowie auf unserer Terrasse!

Individuelles Catering

Catering-Service

Entdecken Sie auf unserer Homepage unser vielfältiges Angebot für Ihre Feier! **(Catering-Katalog)**

Leonie Höhn

Wir sind Dienstags bis Sonntags von 8.00 Uhr bis 17.00 Uhr für Sie da!

Frühstücksvielfalt

Genießen Sie unser Frühstück von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
www.leonies-heimatcafe.de

Auf dem Haarbau 3 • 65510 Hünstetten-Görsroth • 06126-2267532

Ihr Treffpunkt Gesundheit



EULEN-APOTHEKE
Apotheker Moritz Stöber

**Neuer Service:
Hebammensprechstunde
in Hahn und Kesselbach**

Hahn • Bleidenstadt • Kesselbach

Hahn
Aarstraße 149
65232 Taunusstein-Hahn
Tel.: 061 28-934896

Bleidenstadt
Aarstraße 96
65232 Taunusstein-Bleidenstadt
Tel.: 061 28-944977

Kesselbach
Neukirchner Straße 9b
65510 Hünst.-Kesselbach
Tel.: 061 26-2259366



**Einfach entspannt
zurücklegen**

**DiMA
Domizile**

Wir übernehmen die
Vermietung oder den
Verkauf Ihrer Immobilie

- Stressfrei
- Professionell
- Transparent

Unser Team



Sigrid Dickman
01573 / 959 2030



Verena Mayer-Harff
01573 / 959 2010

DiMA Domizile

Ihre Immobilienmakler in Wiesbaden
und Rheingau-Taunus-Kreis

info@dima-domizile.de
www.dima-domizile.de

 **Musikschule
Hünstetten-Taunusstein**



**Mach
Musik!**

Tel. 06126.53840
www.musikschule-ht.de

lyhs-design.de



Inh. Christin Meudt
Neukirchnerstr. 26
65510 Hünstetten
Tel. 06126/9598088

info@haarkultur-cm.de
www.haarkultur-cm.de



WIR *freuen*
UNS AUF *Sie*



Wachsen ist einfach.



Wenn das Konto mitwächst:
Das Naspa Kinderkonto.

clever.naspa.de/kinderkonto

 **Naspa**
Nassauische Sparkasse

Besuchen Sie uns auch
in Hünstetten-Görsroth



Unsere Leistungen in der Orthopädietechnik

- Prothesen
- Orthesen
- Kinderorthopädie
- Computergestützte Einlagenversorgung
- Korsette aller Art
- Haltungs- und Bewegungsanalysen

Unsere Leistungen im Sanitätsfachhandel

- Kompressionsversorgung Lymphologie
- Brustprothesenversorgung
- Bandagen
- Gesundheitsschuhe, auch für Diabetiker
- Wellness-, Sport- und Krankenpflegebedarf
- Blutdruckmessgeräte

Unsere Leistungen in der Reha-Technik

- Kinder-Reha (Sitzschalen, Autositze, Buggys)
- Elektrische Pflegebetten
- Rollstühle/ Elektromobile
- Pflegerollstühle
- Antidekubitus-Matratzen
- Toilettenrollstühle
- Rollatoren/ Gehhilfen
- Badewannenlifter
- Bade- und Duschhilfen
- Sauerstoff
- Sitzkissen gegen Dekubitus
- Treppensteighilfen
- Patienten- und Aufstehlifter
- Elektrische Rollstuhl-Zusatz-Antriebe
- Reha-Sonderbau aller Art



UNTERNEHMENSGRUPPE
Sanitätshaus Kern GmbH
MEISTERBETRIEB TECHNISCHE ORTHOPÄDIE · REHA-TECHNIK SEIT 1950

Neukirchner Str. 51 • 65510 Hünstetten-Görsroth • Tel. 0 61 26 / 9 51 79 30
65520 Bad Camberg • 65510 Idstein • 65527 Niedernhausen
65183 Wiesbaden • 65205 Wi-Nordenstadt • 65239 Hochheim • 35781 Weilburg

www.sanitaetshaus-kern.de

MÜDEN
REINIGUNG

15% Rabatt
Auf alle Kleidungsstücke
(Ausser Fremdleistungen, Angebote)
GOLD KARTE
Preise im
Abo für 200 €

7% Rabatt
Auf alle Kleidungsstücke
(Ausser Fremdleistungen, Angebote)
SILBER KARTE
Preise im
Abo für 100 €

OHNE KARTE

HEMD Machinell Gebügelt	1,50 (Sie sparen 46 %)	1,80 (Sie sparen 35 %)	2,80
HEMD Hand Gebügelt	2,20 (Sie sparen 37 %)	2,50 (Sie sparen 28 %)	3,50
HOSE, ROCK ab	5,40 (Sie sparen 20 %)	5,80 (Sie sparen 15 %)	6,80
SAKKO, BLAZER ab	6,40 (Sie sparen 27 %)	7,00 (Sie sparen 20 %)	8,80

Aktions-Tage

MONTAG
3 HOSEN/RÖCKE
(Ausgenommen Leder, Seide)
€ 15,00

DIENSTAG
3 SAKKOS/BLAZER
(Ausgenommen Leder, Seide)
€ 18,00

MITTWOCH
HEMDENTAG
HEMD € 2,20 statt € 2,80
(Machinell Gebügelt)
HEMD € 3,00 statt € 3,50
(Hand Gebügelt)

DONNERSTAG
BETTENTAG
FEDERKISSEN € 10,00
(inkl. Desinfektion)
STIEPPDECKE € 16,00
(inkl. Desinfektion)
FEDERBETT € 20,00
(inkl. Desinfektion)

FREITAG
Pullover/Strickjacke
€ 4,50

SAMSTAG
ANZUG/Kostüm
(Sakko/Hose)-(Blazer/Rock)
(Ausgenommen Leder, Seide)
€ 11,00

Befeni.

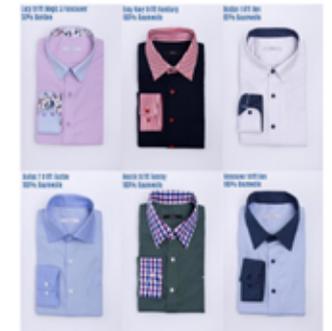
Maßhemden
für € 39,90



HANDARBEIT AUF MASS

Wir fertigen Dein neues Maßhemd in unser eigenen Manufaktur und in Handarbeit. Stelle dir Dein ganz persönliches Maßhemd zusammen. Kombiniere alle unsere Stoffe, alle Kragen und Manschetten. Dein Monogramm ist ebenfalls im Preis enthalten. Überzeuge Dich von der Befeni Qualität und stelle Dir Dein ganz persönliches maßgeschneidertes Hemd nach Deinen wünschen zusammen.

www.mueden-aufmass.de



Vom Profi entfleckt, schonend gereinigt und perfekt gebügelt!
Wiesbadener Straße 3, 65527 Niedernhausen, Telefon 06127 - 3374
Auf dem Haarbau 3, 65510 Hünstetten Görsroth, Telefon 06126 - 9570820
www.mueden-textilpflege.de

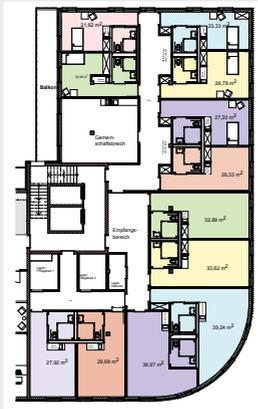
Im LimesHof
MEHRGENERATIONEN**WOHNEN**

Schön, hier zu sein.



BARRIEREFREIE APARTMENTS *ZU VERMIETEN*

- 1-2 Zimmer Wohnungen
- 25 - 50 m²
- Eigenes Bad / eigene Küche
- Teilweise mit Balkon
- Betreuung und pflegerische Versorgung optional
- Individuelle Hilfe für Menschen mit Unterstützungsbedarf
- Gemeinschafts-Räumlichkeiten



Grundriss der Apartments



Außen-Ansicht LimesHof



Ansicht Gemeinschaftsraum

INTERESSIERT?

Eine optionale Betreuung und pflegerische Versorgung können auf Wunsch von der **Gemeinnützigen Zuhause Mobil GmbH** erfolgen, die sich mit im Haus befindet. Weitere Informationen erhalten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch mit **Sören Last**: 0162 - 2904811 oder E-Mail: soeren.last@ifb-stiftung.de.
Wir freuen uns auf Sie!



IFB-Stiftung



www.ifb-stiftung.de/mehrgenerationenwohnen

JÖRG MEFFERT
ELEKTRO GmbH



Tel.: 06128 / 86 989 • Fax : 06128 / 86 793
Silberbachstraße 7 • 65232 Taunusstein-Wehen
www.elektro-meffert.de

Ihr zuverlässiger
Ansprechpartner für:

- **hausärztliche
Versorgung**
- **Palliativmedizin**
- **spezielle
Schmerztherapie**

Taunus Medical mvz GmbH

Neukirchner Straße 51 · 65510 Hünstetten-Görsroth

Telefon: 06126 - 956 91 40 · www.taunus-medical.de



TAUNUSMEDICAL
ZENTRUM FÜR MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Carolin Bender

Ergotherapeutin, Kursleitung Attentioner

Karola Bicking

Yogalehrerin, Yogakurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Sabrina Christmann

Physiotherapeutin und Babymassage Kursleiterin

Tanja Frebel

Physiotherapeutin, zertifizierte Rückenschullehrerin

Martina Heisterkamp

Kursleiterin Mamas Workout

York Hess

Tanzlehrer, Kursleitung Tanzkurse

Wiebke Herzog

Physiotherapeutin, Motopädagogin, Babykurse

Anke Leibenguth

Erzieherin, Motopädin, Lerntherapeutin, dipl. Legasthenie Trainerin, Life Kinetik Trainerin

Sabine Lindau

Fachkinderkrankenschwester, Kursleitung Erste Hilfe

Maike Lyding

Hebamme, Kursleitung Babymassage, Schwangerenmassage und Beikostseminar

Cathrin Marks

Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin, Ausbildung in Rückenschule und PMR (Progress. Muskelentsp. n. Jacobson)

Reinhold Mohn

Lehrer, Pädagoge für Taiji und Qigong

Katharina Nüchtern

Kursleiterin Mamas Workout, Physiotherapeutin

Jacqueline Schönherr

Hebamme, Vorsorge, Betreuung, Kursleitung Geburtsvorbereitung und Rückbildung

Henrike Seibold

Ergotherapeutin, Kursleiterin EST

Julie Simon

Facherzieherin Psychomotorik und lizenzierte DOSB Übungsleiterin, Kursleiterin Kids Kurse und Kinder-Specials, Kursleiterin Hula Hoop

Antje Voltz

Ausgebildete Kräuterfachfrau, Ausbildung Aroma Touch Massage und Beraterin für therapeutische ätherische Öle, Mentalcoach

Ansprechpartnerinnen Im Büro

Julia Zehner, Anke Leibenguth, Iris Kaltwasser



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 inkl. 7% MwSt.).

Wenn der Kurs belegt ist, möchte ich mich:

- auf die Warteliste setzen
- für den nächsten Termin vormerken

Die Anmeldebedingungen erkenne ich an, siehe Seite 42 oder unter:

www.balance-huenstetten.de

Datum, Unterschrift

Allgemeine Vertragsbedingungen

1. Anmeldung und Anmeldebestätigung

Anmeldungen sind über das eingefügte Anmeldeformular auf dem Postweg, per Fax oder auf dem elektronischen Wege unter: www.balance-huenstetten.de möglich.

Sie erhalten eine Buchungsbestätigung. Die Rechnung ist mit Eingang fällig, bitte überweisen Sie zeitnah.

2. Abmeldung oder Stornierung

Wir bitten um Verständnis, dass wir Regelungen treffen müssen für den Fall einer Absage wegen Krankheit oder anderer Verhinderungsgründe.

Es gelten ausschließlich schriftliche Stornierungen. Bei Stornierung bis 4 Wochen vor Veranstaltung stellen wir keine Gebühr in Rechnung. Bei Absagen oder Stornierung nach diesem Termin wird die Kursgebühr fällig, falls keine Warteliste besteht. Falls eine Teilnehmerin, ein Teilnehmer nachrücken kann oder von Ihnen gestellt wird kann der gebuchte Platz weiter gegeben werden.

Pandemiebedingte Ausfälle werden nicht erstattet.

3. Leistungen

Unsere qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleiter planen die Kurse sorgfältig, damit eine sehr gute Durchführung gewährleistet ist.

Falls ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden muss informieren wir Sie rechtzeitig.

4. Datenschutz

Ihre Daten werden selbstverständlich nur für die Organisation der Kursbelegung benutzt.

5. Gutschein

Die Einlösung eines Gutscheines kann ausschließlich zum Zeitpunkt der Kursbuchung erfolgen.

Bitte informieren Sie uns zeitgleich zu Ihrer Buchung im Feld „Bemerkung“ über Ihren Gutschein.

6. Hygienestandards

Aktuelle Hygienestandards entnehmen sie bitte auf der Homepage.

Alle Preise inkl. 7% MwSt.

b balance
Therapiezentrum
Physio- und Ergotherapie,
Logopädie, Osteopathie
für Kinder und Erwachsene
www.balance-huenstetten.de

Auf dem Haarbau 1
65510 Hünstetten
T 06126 | 9586868

b balance
Heidrun Mohn +
Wiebke Herzog GbR
Physio- und Ergotherapie
für Kinder und Erwachsene

b balance
Cathrin Marks
Physiotherapie
Trainingstherapie

b balance
SprechBar
Denise Volkmar + Tanja Loch
Logopädie für Kinder
und Erwachsene

b balance
Yvonne Ninwiset
Johanna Siekmann
Osteopathie für Säuglinge,
Kinder und Erwachsene

Alles unter einem Dach!

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

