



# Kursprogramm

1. Halbjahr 2026  
für Kinder und Erwachsene



# balance

Therapiezentrum

Physio- und Ergotherapie,  
Logopädie, Osteopathie  
für Kinder und Erwachsene

[www.balance-huenstetten.de](http://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

Auf dem Haarbau 1  
65510 Hünstetten  
T 06126 | 9586868



balance e.V.  
Auf dem Haarbau 1  
65510 Hünstetten

## Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns Ihnen für das erste Halbjahr 2026  
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 erstes Halbjahr 2026.

Folgen Sie uns  
gerne auf Instagram

Heidrun Mohn & Wiebke Herzog  
VORSTAND BALANCE E.V.



# Überblick 1. Halbjahr 2026

DATUM	KURS	SEITE
ab 07.01.26	Mamas Workout im balance	12
ab 12.01.26	Emotional Stark – 6 – 10 Jahre	27
ab 12.01.26	Entdeckungsreise in die Welt der Babys	13
12.01.26 – 23.02.26	Geburtsvorbereitung	9
ab 12.01.26	Gesichtsyoga & Lymph-Boost	37
ab 12.01.26	Krabbelzwerge	19
ab 12.01.26	Starke KiTa Kidz – 4 – 6 Jahre	23
ab 12.01.26	Turnzwerge Minis 1 – 2,5 Jahre	20
ab 13.01.26	Krabbelzwerge	19
ab 14.01.26	Back in Shape – Ganzkörpertraining	39
ab 14.01.26	Core Workout – Finde deine innere Stärke!	39
ab 14.01.26	Entdeckungsreise in die Welt der Babys	13
ab 14.01.26	Turnzwerge Minis 1 – 2,5 Jahre	20
ab 14.01.26	Turnzwerge Maxis 2,5 – 4 Jahre	21
ab 14.01.26	Turnzwerge Maxis 5 – 7 Jahre	21
ab 15.01.26	Zumbini – 1 – 5 Jahre	19
ab 19.01.26	Yogakurse für Erwachsene – Hatha Flow Yoga	35
ab 19.01.26	Yogakurse für Erwachsene – Sanftes Yoga für Anfänger	36
20.01.26 – 24.03.26	Yoga für deine stabile Mitte (mit Baby)	11
20.01.26 – 17.02.26	Yoga in der Schwangerschaft	9
ab 22.01.26	Yogakurse für Erwachsene – Yoga für deine stabile Mitte	36
23.01.26 + 24.01.26	Starke Kidz – Starters 6 – 10 Jahre	26
05.02.26 – 19.02.26	Babymassage mit Baby-Yoga	10
ab 11.02.26	Back in Shape – Ganzkörpertraining	39
ab 11.02.26	Core Workout – Finde deine innere Stärke!	39
ab 18.02.26	Mamas Workout im balance	12
18.02.26	Stark in die weiterführende Schule	16
20.02.26 + 21.02.26	Starke Kidz – Starters 6 – 10 Jahre	26
21.02.26	Starke Kidz – Helden 8 – 12 Jahre	27
ab 23.02.26	Entdeckungsreise in die Welt der Babys	13
ab 23.02.26	Krabbelzwerge	19
ab 23.02.26	Starke Kidz – Alltagshelden 6 – 10 Jahre	26
ab 23.02.26	Starke KiTa Kidz – 4 – 6 Jahre	23
ab 23.02.26	Turnzwerge Minis 1 – 2,5 Jahre	20
ab 24.02.26	Krabbelzwerge	19
ab 24.02.26	Starke Teenz 10 – 14 Jahre	28
ab 24.02.26	Starke Teenz ab 15 Jahre	28
24.02.26 – 24.03.26	Yoga in der Schwangerschaft	9
ab 25.02.26	Entdeckungsreise in die Welt der Babys	13
ab 25.02.26	Turnzwerge Minis 1 – 2,5 Jahre	20
ab 25.02.26	Turnzwerge Maxis 2,5 – 4 Jahre	21
05.03.26	Das Wickeltisch 1x1	12
14.03.26	Erste Hilfe für's Baby und Kind	15
20.03.26 + 21.03.26	Starke Kidz – Starters 6 – 10 Jahre	26

DATUM	KURS	SEITE
21.03.26	Starke Freundschaft – 6 – 12 Jahre	25
ab 30.03.26	Ferienwochen für Kinder mit Behinderung – Kinder bis 10 Jahre	31
ab 07.04.26	Ferienwochen für Kinder mit Behinderung – Kinder ab 10 Jahre	31
ab 13.04.26	Emotional Stark – 6 – 10 Jahre	27
ab 13.04.26	Entdeckungsreise in die Welt der Babys	13
ab 13.04.26	Gesichtsyoga & Lymph-Boost	37
ab 13.04.26	Krabbelzwerge	19
ab 13.04.26	Starke KiTa Kidz – 4 – 6 Jahre	23
ab 13.04.26	Turnzwerge Minis 1 – 2,5 Jahre	20
ab 14.04.26	Krabbelzwerge	19
ab 15.04.26	Back in Shape – Ganzkörpertraining	39
ab 15.04.26	Core Workout – Finde deine innere Stärke!	39
ab 15.04.26	Entdeckungsreise in die Welt der Babys	13
ab 15.04.26	Mamas Workout im balance	12
ab 15.04.26	Turnzwerge Minis 1 – 2,5 Jahre	20
ab 15.04.26	Turnzwerge Maxis 2,5 – 4 Jahre	21
ab 15.04.26	Turnzwerge Maxis 5 – 7 Jahre	21
ab 16.04.26	Zumbini – 1 – 5 Jahre	19
ab 20.04.26	Yogakurse für Erwachsene – Hatha Flow Yoga	35
ab 20.04.26	Yogakurse für Erwachsene – Sanftes Yoga für Anfänger	36
21.04.26 – 23.06.26	Yoga für deine stabile Mitte (mit Baby)	11
21.04.26 – 26.05.26	Yoga in der Schwangerschaft	9
23.04.26 – 07.05.26	Babymassage mit Baby-Yoga	10
ab 23.04.26	Yogakurse für Erwachsene – Yoga für deine stabile Mitte	36
24.04.26 + 25.04.26	Starke Kidz – Starters 6 – 10 Jahre	26
04.05.26 – 22.06.26	Geburtsvorbereitung	9
ab 05.05.26	Starke Teenz 10 – 14 Jahre	28
ab 05.05.26	Starke Teenz ab 15 Jahre	28
21.05.26	Beikost – Wie geht das mit dem Brei?	15
21.05.26	Das Wickeltisch 1x1	12
ab 21.05.26	Zumbini – 1 – 5 Jahre	19
ab 27.05.26	Mamas Workout im balance	12
29.05.26 + 30.05.26	Starke Kidz – Starters 6 – 10 Jahre	26
30.05.26	Starke Kidz – Helden 8 – 12 Jahre	27
ab 01.06.26	Entdeckungsreise in die Welt der Babys	13
ab 01.06.26	Krabbelzwerge	19
ab 01.06.26	Starke Kidz – Alltagshelden 6 – 10 Jahre	26
ab 01.06.26	Starke KiTa Kidz – 4 – 6 Jahre	23
ab 01.06.26	Turnzwerge Minis 1 – 2,5 Jahre	20
ab 02.06.26	Krabbelzwerge	19
02.06.26 – 30.06.26	Yoga in der Schwangerschaft	9
ab 03.06.26	Entdeckungsreise in die Welt der Babys	13
ab 03.06.26	Turnzwerge Minis 1 – 2,5 Jahre	20
ab 03.06.26	Turnzwerge Maxis 2,5 – 4 Jahre	21
ab 03.06.26	Turnzwerge Maxis 5 – 7 Jahre	21
19.06.26 + 20.06.26	Starke Kidz – Starters 6 – 10 Jahre	26
25.06.26	Babymassage Spezial	10
ab 06.07.26	Ferienwochen für Kinder mit Behinderung – Kinder bis 10 Jahre	31
21.07.26	Ferien-Special: Stark für die Schule	32
ab 21.07.26	Ferienangebot für Vorschulkinder und Schulkinder	31
ab 27.07.26	Ferienwochen für Kinder mit Behinderung – Kinder ab 10 Jahre	31
05.09.26	Starke Freundschaft – 6 – 12 Jahre	25

# Inhalt

<b>KURSE RUND UMS BABY .....</b>	<b>8</b>
Geburtsvorbereitung .....	9
Yoga in der Schwangerschaft .....	9
Schwangerenmassage – von unserer Hebamme .....	10
Babymassage mit Baby-Yoga – von unserer Hebamme .....	10
Rückbildungsgymnastik .....	11
Yoga für deine stabile Mitte (mit Baby) .....	11
Das Wickeltisch 1x1 .....	12
Mamas Workout im balance .....	12
Entdeckungsreise in die Welt der Babys .....	13
<b>VORTRÄGE UND WORKSHOPS FÜR ELTERN FÜR BABYS, KINDER UND JUGENDLICHE .....</b>	<b>14</b>
Beikost – Wie geht das mit dem Brei? .....	15
Erste Hilfe für's Baby und Kind .....	15
Stark in die weiterführende Schule .....	16
<b>KURSE FÜR KINDER .....</b>	<b>18</b>
Zumbini – 1–5 Jahre .....	19
Krabbelzwerge .....	19
Turnzwerge Minis 1–2,5 Jahre .....	20
Turnzwerge Maxis 2,5–4 Jahre .....	21
Turnzwerge Maxis 5–7 Jahre .....	21
„Stiftführerschein“ – Begleitung des Schreiblernprozesses .....	22
Psychomotorik 4–6 Jahre – Das besondere Kinderturnen .....	22
Vorschuldetektive: Neugiernasen und Plaudertaschen .....	23
Starke KiTa Kidz – 4–6 Jahre .....	23
EST – Ergotherapeutisches Sozialkompetenztraining .....	24
Konzentriert geht's wie geschmiert – Schulkinder-ATTENTIONER .....	24
Starke Freundschaft – 6–12 Jahre .....	25
Starke Kidz – Starters 6–10 Jahre .....	26
Starke Kidz – Alltagshelden 6–10 Jahre .....	26
Emotional Stark – 6–10 Jahre .....	27
Starke Kidz – Helden 8–12 Jahre .....	27
Starke Teenz – 10–14 Jahre .....	28
Starke Teenz ab 15 Jahre .....	28

## ANGEBOTE FÜR KINDER – IN DEN FERIEN ..... 30

Ferienwochen für Kinder mit Behinderung .....	31
Ferienangebot für Vorschulkinder und Schulkinder.....	31
Ferien-Special: Stark für die Schule .....	32

## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE ..... 34

Yogakurse für Erwachsene .....	35
Hatha Flow Yoga .....	35
Sanftes Yoga für Anfänger.....	36
Yoga für deine stabile Mitte .....	36
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson .....	37
Gesichtsyoga & Lymph-Boost .....	37
Wellnessmassage .....	38
Taiji und Qigong .....	38
Back in Shape – Ganzkörpertraining .....	39
Core Workout – Finde deine innere Stärke! .....	39

## KURSLEITERINNEN UND KURSLEITER ..... 40

## ANHANG ..... 41

Anmeldung.....	41
Allgemeine Vertragsbedingungen.....	42



## KURSÜBERSICHT 1. Halbjahr 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<b>9.00 / 10.00 / 11.00 BABYS ENTDECKUNGSREISE</b>  <b>9.00 / 11.00 KRABBELZWERGE</b>  <b>10.00 TURNZWERGE MINIS 1,5 – 2,5 J.</b>  <b>14.00 PSYCHOMOTORIK KINDERTURNEN 4 – 6 J.</b>  <b>15.00 STARKE KIDZ KIDS 4 – 6 J.</b>  <b>15.15 PSYCHOMOTORIK GRUND SCHULALTER</b>  <b>16.00 STARKE KIDZ ALLTAGSHELDEN 6–10 J.</b>  <b>16.00 ATTENTIONER KONZENTRATIONS- TRAINING</b>  <b>16.00 EMOTIONAL STARK – 6–10 J.</b>  <b>18.00 GEBURTS- VORBEREITUNG</b>  <b>18.15 SANFTES YOGA FÜR ANFÄNGER</b>  <b>18.30 GESICHTSYOGA &amp; LYMPH-BOOST</b>  <b>19.30 HATHA FLOW YOGA</b>	<b>9.00 RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK</b>  <b>9.00 / 10.00 / 11.00 KRABBELZWERGE</b>  <b>10.15 YOGA IN DER SCHWÄNGERSCHAFT</b>  <b>11.45 YOGA FÜR DEINE STABILE MITTE (MIT BABY)</b>  <b>14.00 VORSCHULDEDEKTIVE</b>  <b>14.45 STIFTFÜHRERSCHEIN</b>  <b>16.00 EST</b>  <b>16.30 STARKE TEENZ 10 – 14 J.</b>  <b>18.00 STARKE TEENZ AB 15 J.</b>  <b>18.30 TAJII + QIGONG</b>	<b>9.00 / 10.15 MAMAS WORKOUT</b>  <b>9.00 / 10.00 / 11.00 BABYS ENTDECKUNGSREISE</b>  <b>15.00 TURNZWERGE MINIS 1,5 – 2,5 J.</b>  <b>16.00 TURNZWERGE MAXIS 2,5 – 4 J.</b>  <b>17.00 TURNZWERGE MAXIS 5 – 7 J.</b>  <b>19.00 STARKE IN DIE WEITERFÜHRENDE SCHULE</b>  <b>19.30 PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG</b>	<b>9.00 RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK</b>  <b>09.30 BABYMASSAGE</b>  <b>10.15 / 11.15 ZUMBINI</b>  <b>10.15 BEIKOST – WIE GEHT DAS MIT DEM BREI?</b>  <b>10.30 DAS WICKELTISCH 1x1</b>  <b>14.30 VORSCHULDEDEKTIVE</b>  <b>16.00 PSYCHOMOTORIK KINDERTURNEN 4 – 6 J.</b>  <b>18.15 YOGA FÜR DEINE STABILE MITTE</b>  <b>18.15 BACK IN SHAPE</b>  <b>19.20 CORE WORKOUT</b>  <b>19.30 TAJII + QIGONG</b>	<b>9.00</b>  <b>FORTBILDUNGEN</b>  <b>16.00 / 18.00</b>  <b>16.30 STARKE KIDZ 6 – 10 J.</b>	<b>9.00 – 18.00 FORTBILDUNGEN</b>  <b>10.00 STARKE KIDZ 6 – 10 J.</b>  <b>10.00 STARKE FREUNDLSCHAFT 6 – 12 J.</b>  <b>10.00 / 15.45 ERSTE HILFE FÜR'S BABY UND KIND</b>  <b>14.00 STARKE KIDZ HELDEN 8 – 12 J.</b>
					<b>SONNTAG</b>

# 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

12.01.26 – 23.02.26  
04.05.26 – 22.06.26

### 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

20.01.26 – 17.02.26 (4x)  
(nicht am 03.02.)

24.02.26 – 24.03.26 (4x)  
(nicht am 10.03.)

21.04.26 – 26.05.26 (5x)  
(nicht am 05.05.)

02.06.26 – 30.06.26 (4x)  
(nicht am 16.06.)

### Zeit

10:15 – 11:30 Uhr

### Dauer

4x oder 5x 75 Min.

### Kosten

72 € zzgl. 7% MwSt. (4x)  
90 € zzgl. 7% MwSt. (5x)



## 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](http://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 – WhatsApp  
[maike@hebamme-lyding.de](mailto:maike@hebamme-lyding.de)  
[mamaswellness.de](http://mamaswellness.de)



## Babymassage mit Baby-Yoga - von unserer Hebamme

### Termine

**Do**  
05.02.26 – 19.02.26  
23.04.26 – 07.05.26

### 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 Zahnen.

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 – WhatsApp  
[maike@hebamme-lyding.de](mailto:maike@hebamme-lyding.de)  
[mamaswellness.de](http://mamaswellness.de)



## 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

## Yoga für deine stabile Mitte (mit Baby)

*Zurück in deine Kraft nach der Geburt*

Mit wohltuenden, alltagstauglichen Übungen stärkst du Schritt für Schritt deinen Rücken, Bauch und Beckenboden, verbesserst 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

20.01.26 – 24.03.26  
(nicht am 03.02., 10.03.)

21.04.26 – 23.06.26  
(nicht am 05.05., 16.06.)

### Zeiten

11:45 – 12:45 Uhr

### Dauer

8x 60 Min.

### Kosten

132 € zzgl. 7 % MwSt.

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

## Das Wickeltisch 1x1

### Termine

Do

05.03.26

21.05.26

### Zeit

10:30 – 12:00 Uhr

### Kosten

je Special 20 €  
zzgl. 7% MwSt.

### Erste Turnübungen, Handling und Singen auf dem Wickeltisch

Die Begnungen am Wickeltisch gehören zu den innigsten und liebevollsten 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 Zahnen

**Kursleitung:** Sabrina Basting – Babymassage-Kursleiterin,  
Physiotherapeutin

## Mamas Workout im balance

### Termine

Mi

ab 07.01.26 (6x)  
ab 18.02.26 (6x)  
ab 15.04.26 (6x)  
ab 27.05.26 (5x)

### 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

Sommerspezials  
und Tabata, sowie  
Papas Spezials  
finden sie auf unserer  
Homepage



# 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 19

### Termine

#### Mo

ab 12.01.26  
ab 23.02.26  
ab 13.04.26  
ab 01.06.26

#### Mi

ab 14.01.26  
ab 25.02.26  
ab 15.04.26  
ab 03.06.26

### Zeiten

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

### Dauer

45 Minuten

### Kosten

9,50 € zzgl. 7 % MwSt.  
pro Einheit

# 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

21.05.26

### Zeit

10:15 – 12:15 Uhr

### Dauer

ca. 120 Minuten

### Kosten

30 € (pro Person)

35 € (Paare)

zzgl. 7 % MwSt.

## Stark in die weiterführende Schule

**Termin**

Mi

18.02.26

**Zeit**

19:00 – 21:15 Uhr

**Kosten**

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

*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 verlasst 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](http://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



# 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



# 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:** Sabrina Pfeiffer-Ordóñez

### Termine

**Do**

ab 15.01.26 (7x)  
ab 16.04.26 (4x)  
ab 21.05.26 (5x)  
(nicht am 04.06.)

### Zeiten

10:15 – 11:00 Uhr  
11:15 – 12:00 Uhr

### Dauer

45 Minuten

### Kosten

12 € zzgl. 7 % MwSt.  
pro Einheit

## Spielen und Lernen mit den Krabbelzwerge 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 Sicherheit und Wohlbefinden.

**Kursleitung:** Cordula Zartmann

### Termine

**Mo**

ab 12.01.26  
ab 23.02.26  
ab 13.04.26  
ab 01.06.26

**Di**

ab 13.01.26  
ab 24.02.26  
ab 14.04.26  
ab 02.06.26

### 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 12.01.26  
ab 23.02.26  
ab 13.04.26  
ab 01.06.26

#### Mi

ab 14.01.26  
ab 25.02.26  
ab 15.04.26  
ab 03.06.26

### 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 5 – 7 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 14.01.26

ab 25.02.26

ab 15.04.26

ab 03.06.26

### Zeit

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

### Dauer

45 Minuten

### Kosten

9,50 € zzgl. 7 % MwSt.  
pro Einheit

### Termine

**Mi**

ab 14.01.26

ab 15.04.26

ab 03.06.26

### Zeit

17:00 – 17:45 Uhr

### Dauer

45 Minuten

### Kosten

9,50 € zzgl. 7 % MwSt.  
pro Einheit

## „Stiftführerschein“ – Begleitung des Schreiblernprozesses

### Termin

nächster Start nach den Osterferien

(Anmeldung auch als Kleingruppe möglich)

### Zeiten

14:15 – 15:15 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 16:00 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, Tanja Frebel,  
Elena Marucci



## 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



## Starke KiTa Kidz – 4 – 6 Jahre

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

### Termine

voraussichtlich ein Zusatzkurs nach den Osterferien  
(Termine auf der Homepage)

### Zeiten

Di  
14:00 Uhr (belegt)  
Do  
14:30 Uhr (belegt)

### Kosten

monatlich 68 €  
zzgl. 7% MwSt.

### Termine

Mo  
ab 12. 01. 26  
ab 23. 02. 26  
ab 13. 04. 26  
ab 01. 06. 26

### Zeit

15:00 – 16:00 Uhr

### Dauer

4 x 60 Minuten

### Kosten

59 € zzgl. 7% MwSt.

## EST – Ergotherapeutisches Sozialkompetenztraining

**Termin**

ab März 2026

(Termine auf der Homepage)

**Zeit**

Di

16:00 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.

*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, Carolin Bender

## Konzentriert geht's wie geschmiert – Schulkinder-ATTENTIONER

**Termine**

voraussichtlich

Februar / März 2026

(Termine auf der Homepage)

**Zeit**

Mo

16:00 – 17:30 Uhr

**Dauer**

15 Einheiten Kurs,  
plus Eingangs- und  
Abschlussgespräche sowie  
individuelle kurze Feedbacks

**Kosten**

Rezept Ergotherapie  
in Gruppe oder auf  
Selbstzahlerbasis

*Für Kinder ab der 3. Klasse*

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

Durch das ATTENTIONER Training mit der Leitfigur Taifun dem Drachen, 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

Zu Kursbeginn und am Kursende finden individuelle Elterngespräche statt.

**Teilnehmerzahl:** Maximal 6 Kinder können am Kurs teilnehmen.

**Kursleitung:** Carolin Bender, Elena Marucci, Anke Leibenguth –  
Ergotherapeutinnen

## Starke Freundschaft – 6 – 12 Jahre

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

### Termine

Sa

21.03.26

05.09.26

### Zeiten

10:00 – 14:00 Uhr

### Kosten

59 € zzgl. 7% MwSt.



Musikschule  
HünstettenTaunusstein

# Mach Musik!

Tel. 06126.5 38 40  
[www.musikschule-ht.de](http://www.musikschule-ht.de)

## Starke Kidz – Starters 6 – 10 Jahre

### 2 Tage

### Termine

### Fr – Sa

23.01.26 + 24.01.26

20.02.26 + 21.02.26

20.03.26 + 21.03.26

24.04.26 + 25.04.26

29.05.26 + 30.05.26

19.06.26 + 20.06.26

### Zeit

Fr 16:30 – 18:30 Uhr

Sa 10:00 – 13:00 Uhr

### Dauer

5 Stunden

### Kosten

69 € zzgl. 7% MwSt.

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 mitfordernden 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 – Alltagshelden 6 – 10 Jahre

### Termine

### Mo

ab 23.02.26

ab 01.06.26

### Zeit

16:00 – 17:00 Uhr

### Dauer

4x 60 Minuten

### Kosten

59 € zzgl. 7% MwSt.

Dieser Kurs ist der Aufbaukurs zu unserem Starke Kidz Kurs eignet sich aber auch für Neueinsteiger.

Hier geht es schwerpunktmäßig um die aktuellen Herausforderungen der Kinder im Alltag. Im Gruppenkontext teilen wir Erfahrungen und finden sinnvolle Lösungen.

In dem Kurs lernen die Kinder:

- Umgang mit aktuellen Herausforderungen in der Schule / im Alltag
- Lösungsorientiertes Handeln
- Umgang mit Emotionen und wie sie diese äußern können
- Wie sie Ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstbewusstsein stärken

**Kursleitung:** Starke Kidz School – Melanie Diel

## Emotional Stark – 6 – 10 Jahre

*Der Vorbereitungskurs zum EST-Kurs des Balance e. V.*

Für alle, die auf der Warteliste stehen und ihr Kind vorab im sozial emotionalen Bereich stärken möchten. Der Kurs orientiert sich an den Inhalten des EST Programms, so dass die Kinder die Inhalte später noch vertiefen und verinnerlichen können.

Die Kinder lernen im Kurs:

- Sich und ihren Körper wahr zu nehmen
- Umgang mit Emotionen und wie sie diese äußern können
- Umgang in der Gruppe Respekt, Rücksicht und Empathie
- Grenzen zu setzen und zu wahren

**Kursleitung:** Starke Kidz School – Melanie Diel

## 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

### Termine

Mo

ab 12.01.26

ab 13.04.26

### Zeit

16:00 – 17:00 Uhr

### Dauer

4 x 60 Minuten

### Kosten

59 € zzgl. 7 % MwSt.

### Termine

Sa

21.02.26

30.05.26

### Zeit

14:00 – 18:00 Uhr

### Dauer

240 Minuten

### Kosten

89 € zzgl. 7 % MwSt.



## Starke Teenz – 10 – 14 Jahre

**Termine**

**Di**

24.02.26 + 10.03.26 +  
24.03.26

05.05.26 + 19.05.26 +  
02.06.26

**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

**Termine**

**Di**

24.02.26 + 10.03.26 +  
24.03.26

05.05.26 + 19.05.26 +  
02.06.26

**Zeit**

18:00 – 19:30 Uhr

**Dauer**

3 x 90 Minuten

**Kosten**

89 € zzgl. 7 % MwSt.

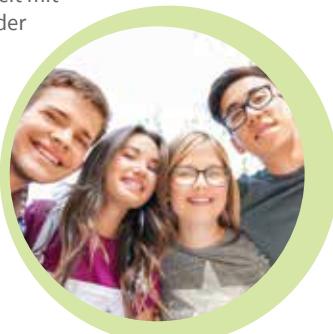
## Starke Teenz ab 15 Jahre

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 Entfernungen 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 eigenen 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



# JÖRG MEFFERT ELEKTRO

GmbH

TAUNUSSTEIN

Tel.: 06128 / 86 989 • Fax: 06128 / 86 793

Silberbachstraße 7 • 65232 Taunusstein-Wehen

[www.elektro-meffert.de](http://www.elektro-meffert.de)

b balance  
Hünstetten



b balance  
Therapiezentrum

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Osteopathie

b balance  
e.V.

- Kurse
- Fortbildungen
- Prävention

Auf dem Haarbau 1  
65510 Hünstetten

Telefon 0 61 26 |  
9 58 68 68

Alles unter einem Dach, informieren Sie sich auf  
[www.balance-huenstetten.de](http://www.balance-huenstetten.de)

# Angebote für Kinder – in den Ferien



## Ferienwochen 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**  
**Osterferien**  
 Ferien Woche 1:  
 Kinder bis 10 Jahre  
**Mo – Do**  
 30.03.26 – 02.04.26

Ferien Woche 2:  
 Kinder ab 10 Jahren  
**Di – Fr**  
 07.04.26 – 10.04.26

**Sommerferien**  
 Ferien Woche 3:  
 Kinder bis 10 Jahren  
**Mo – Fr**  
 06.07.26 – 10.07.26

Ferien Woche 4:  
 Kinder ab 10 Jahren  
**Mo – Fr**  
 27.07.26 – 31.07.26

**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 21.07.26

**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

auf der Homepage

### Zeit

08:00 – 15:00 Uhr

### Dauer

4 Stunden

### Kosten

69 € zzgl. 7% MwSt.

Mit Selbstvertrauen, Mut und Freude in die Schule starten!

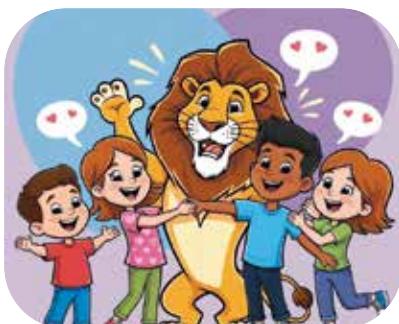
Der Übergang in die Schule ist ein großer Schritt – und mit dem richtigen Rüstzeug wird er zum Abenteuer, auf das sich Kinder wirklich freuen können!

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



**DEIN PARTNER FÜR  
STARKE KINDER**



@starkekidschool



**WWW.STARKEKIDZSCHOOL.DE**

- ✓ Mobbingprävention
- ✓ Sozialkompetenz
- ✓ Emotionalkompetenz
- ✓ Persönlichkeitsstärkung
- ✓ Kinder-, Jugend- und Familencoaching



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 –**  
Dienstleistungen  
rund ums **Haus**

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](mailto:domus@fideliter.de)

[www.fideliter.de](http://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.



## 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 ankommen – zentrierter, gestärkter und mit mehr Leichtigkeit.

**Kursleitung:** Carolin Seelgen

### Termine

#### Mo

19.01.26 – 30.03.26 (9x)  
(nicht am 02.02., 09.03.)

20.04.26 – 29.06.26 (8x)  
(nicht am 04.05., 25.05., 15.06.)

### Zeit

19:30 – 20:45 Uhr

### Dauer

8x oder 9x 75 Minuten

### Kosten

144 € zzgl. 7% MwSt. (8x)  
162 € zzgl. 7% MwSt. (9x)

## Sanftes Yoga für Anfänger

### Termine

#### Mo

19.01.26 – 30.03.26 (9x)  
(nicht am 02.02., 09.03.)

20.04.26 – 29.06.26 (8x)  
(nicht am 04.05., 25.05., 15.06.)

#### Zeit

18:15 – 19:15 Uhr

#### Dauer

8x oder 9x 60 Minuten

#### Kosten

132 € zzgl. 7% MwSt. (8x)  
149 € zzgl. 7% MwSt. (9x)

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



## Yoga für deine stabile Mitte

### Termine

#### Do

22.01.26 – 02.04.26 (8x)  
(nicht am 05.02., 12.02.,  
12.03.)

23.04.26 – 02.07.26 (6x)  
(nicht am 07. – 21.05., 04.06.,  
18.06.)

#### Zeit

18:15 – 19:30 Uhr

#### Dauer

6x oder 8x 75 Minuten

#### Kosten

108 € zzgl. 7% MwSt. (6x)  
144 € zzgl. 7% MwSt. (8x)

### *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 oder wenn du nie eine Rückbildung gemacht hast.

**Kursleitung:** Carolin Seelgen

## 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 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

### Termine

ab dem 2. Halbjahr, im 1. Halbjahr auf Anfrage

### Zeit

**Mi**

19:30 Uhr

### Dauer

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

### Kosten

85 € zzgl. 7% MwSt.

## Gesichtsyoga & Lymph-Boost

### Für deine natürliche Strahlkraft

Erlebe, wie sanfte Gesichtsyoga-Übungen und gezielte Lymphaktivierung deine Muskeln entspannen, Schwellungen reduzieren und deiner Haut neue Frische schenken.

Mit einfachen Techniken förderst du Durchblutung, Wohlbefinden und definierte Konturen – ganz natürlich und für jedes Alter geeignet.

**Kursleitung:** Margarete Wolfangel

### Termine

**Mo**

12. 01. 26 – 09. 02. 26

13. 04. 26 – 11. 05. 26

### Zeit

18:30 – 20:00 Uhr

### Dauer

5x 90 Minuten

### Kosten

99 € zzgl. 7% MwSt.



## Wellnessmassage

### Termine

nach Vereinbarung

### Zeiten

Mi 15:30 – 19:00 Uhr

### Kosten

20 Min. 15 € /

10er Karte 140 €

30 Min. 22 € /

10er Karte 210 €

60 Min. 44 €

zzgl. 7% MwSt.

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.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unter Bemerkung an, welche Massage (z. B. Rücken, Schulter-Nacken ...) Sie wünschen, Wunschtermin und wieviele Minuten sie buchen möchten.

**Wellnesstherapeut:** Mustapha Jaiteh, Physiotherapeut i.A.

## Taiji und Qigong

### Termine

#### fortlaufende Kurse

Di (A)

18:30 Uhr

Do (F)

19:30 Uhr

### Kosten

110 € (A)

180 € (F)

zzgl. 7% MwSt.

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 (10 x 75 Minuten)

F = Fortgeschrittene (15 x 90 Minuten)

**Kursleitung:** Reinhold Mohn



## Back in Shape – Ganzkörpertraining

Du möchtest wieder fitter werden, dich wohler in deinem Körper fühlen und neue Energie tanken? Dann ist unser „Back in Shape“-Kurs genau das Richtige für dich!

In diesem ganzheitlichen Training kombinieren wir Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätsübungen mit funktionellem Training, um deinen Körper Schritt für Schritt wieder in Form zu bringen. Der Fokus liegt auf gesunder Bewegung, Rumpfstabilität und Bewusstheit für den eigenen Körper. Dazu werden zielführende Ganzkörperübungen eingesetzt, die jedes Fitnesslevel ansprechen.

Dabei wird lediglich die eigene Muskelkraft benötigt. Für alle, die etwas für Figur, Fitness und Haltung tun möchten.

*Finde Kraft, Stärke und Lebendigkeit – mit jeder Bewegung.*

**Mindestteilnehmerzahl:** 5

Einstieg in den Kurs auch zu einem späteren Zeitpunkt möglich, solange zum Kursstart die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.

**Kursleitung:** Laura Pacilli-Rabenstein

### Termine

**Mi**

14.01.26 – 04.02.26 (4x)  
11.02.26 – 25.03.26 (7x)  
15.04.26 – 17.06.26 (10x)

### Zeit

18:15 – 19:15 Uhr

### Dauer

je Einheit 60 Minuten

### Kosten

11 € zzgl. 7 % MwSt.  
pro Einheit

## Core Workout – Finde deine innere Stärke!

Du möchtest dich kraftvoll, aufrecht und stark in deiner inneren Mitte fühlen?

In diesem Training stärkst du gezielt deinen Beckenboden, aber auch deine Core-Muskulatur wird angesteuert und aktiviert. Mit präzisen, fließenden Übungen findest du Stabilität, Energie und innerer Balance.

Ob nach der Geburt (nach Abschluss der Rückbildung) oder einfach, weil du deinem Körper etwas Gutes tun möchtest, dieser Kurs ist ideal für alle Menschen, die ihre innere Mitte finden und stärken und sich rundum wohl fühlen möchten.

Mit einer entspannenden Reise zu unserer Körpermitte wird der Kurs sanft abgeschlossen.

*Finde dein Gleichgewicht, spüre deine Kraft – und bring Körper und Seele in Balance.*

### Termine

**Mi**

14.01.26 – 04.02.26 (4x)  
11.02.26 – 25.03.26 (7x)  
15.04.26 – 17.06.26 (10x)

### Zeit

19:20 – 20:10 Uhr

### Dauer

je Einheit 50 Minuten

### Kosten

9,50 € zzgl. 7 % MwSt.  
pro Einheit

**Mindestteilnehmerzahl:** 6

**Kursleitung:** Laura Pacilli-Rabenstein

**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, Motopädin, 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)

**Elena Marucci**

Ergotherapeutin, Kursleitung Attentioner, Konzentrationstraining

**Reinhold Mohn**

Lehrer, Pädagoge für Taiji und Qigong

**Minh Nyguen**

Wellnesstherapeutin

**Sabrina Pfeiffer-Ordóñez**

Zumbini Trainerin

**Laura Pacilli-Rabenstein**

Fitnessökonomin, Rückentrainerin, B Lizenz, Trainerin Sportreha und Cardiofitness

**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 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 Akduman**

Selbstbehauptungs- und ResilienztrainerInnen, Kinder-, Jugend- u. Familiencoach, Intusense® Coach, PersönlichkeitstrainerInnen für Jugendliche Florian Böll, Melanie Diel, Che Akduman

**Margarethe Wolfangel**

staatlich geprüfte Kosmetikerin, Meister im Kosmetikhandwerk

**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



**balance**  
e.V.

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



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](http://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](mailto:mail@balance-huenstetten.de)  
[www.balance-huenstetten.de](http://www.balance-huenstetten.de)

[@ balance\\_ev\\_huenstetten](https://www.instagram.com/balance_ev_huenstetten/)  
[f balance e.V.](https://www.facebook.com/balance.e.v.huenstetten)

**G**

Bewerten Sie uns  
gerne auf Google:

