Online-Version anzeigen

Liebe Leserinnen und Leser,

wir sind mittendrin im Sommer. Während einige von Ihnen vielleicht schon aus dem Sommerurlaub zurück sind, erreichen wir andere mit diesem Newsletter beim Sonnenbaden an der Küste, beim Wandern in den Bergen oder beim Einfach-mal-Relaxen auf dem Balkon. Oder haben Sie Ihre Auszeit vielleicht noch vor sich? Wie auch immer Sie den Sommer verbringen - bei uns finden Sie jede Menge Angebote zum Aktiv-Sein, zum Genießen, zum Kreativ-Austoben... Schauen Sie doch einfach mal rein. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom Helene-Weber-Haus

Schon gewusst? Genuss schmeckt noch besser, wenn man ihn teilt. In unseren **Kochkursen** lernen Sie kulinarische Köstlichkeiten aus aller Welt kennen und erfahren, wie Sie diese ganz einfach in der heimischen Küche zubereiten können.
Bei uns finden Sie **Kochkurse für junge Leute**, die lernen möchten, wie Muttern zu kochen, genauso wie **Kochabende nur für Männer** - oder ist Ihnen mehr nach den Genüssen der **cuisine française**? In unserem Kochkurs-Angebot wird jeder Gaumen fündig. Übrigens können Sie bei uns auch Ihr ganz eigenes Kochevent feiern. Ob Junggesellinnenabschied, Jubiläum oder Firmenfeier - unsere Küche bietet den perfekten Rahmen für gesellige Kochstunden. Sprechen Sie uns einfach an und lassen Sie uns gemeinsam ein unvergessliches Koch-Event konzipieren.

Rezept-Tipp

Sommerlich, lecker und leicht - so schmecken diese **Lachssteaks mit Sommergemüse und Estragon-Sauce**. Probieren Sie es doch mal aus! Wir wünschen viel Freude beim Nachkochen.

Unsere **Sport im Park-Angebote** laufen noch bis Mitte August. Wenn Sie also Lust haben, bei sommerlichen Temperaturen in toller Outdoor-Kulisse in Bewegung zu kommen, seien Sie dabei!
Am 24. Juli startet zum Beispiel **Sport im Park am Blausteinsee in Eschweiler**. Hier können Sie beim Zumba® zu südamerikanischen Sounds so richtig ins Schwitzen kommen und Ihrem Körper mit Spaß und guter Laune etwas Gutes tun - Seeblick inklusive.

Die Teilnahme an allen Sport im Park-Angeboten ist kostenfrei und es ist keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Zu den Sport im Park-Kursen

Sie wollten schon immer einen Nähkurs machen, sind aber unsicher, ob Handarbeit das Richtige für Sie ist? Dann probieren Sie es doch einfach mal aus! **Unsere Nähkurse** laden zum Schnuppern und Kennenlernen ein. Unter fachkundiger Anleitung können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und eigene Nähprojekte umsetzen. Und das Beste: Sie finden unsere Angebote rund ums Nähen an vielen Standorten in der Stadt und StädteRegion Aachen - auch in Ihrer Nähe:

Aachen-Richterich - ab Montag, 14. August

Alsdorf-Hoengen - ab Montag, 16. August | ab Dienstag, 17. August
Alsdorf-Mitte - ab Freitag, 18. August
Alsdorf-Warden - ab Dienstag, 22. August

Eschweiler-Pumpe - ab Donnerstag, 10. August
Eschweiler-Kinzweiler - ab Dienstag, 15. August
Eschweiler-Dürwiss - ab Dienstag, 15. August
Eschweiler-Hücheln - ab Mittwoch, 16. August

Herzogenrath-Ritzerfeld - ab Donnerstag, 10. August

Roetgen - ab Donnerstag, 10. August

Stolberg - Helene-Weber-Haus - ab Montag, 7. August | ab Dienstag, 8. August | ab Donnerstag, 10. August

Würselen-Mitte - ab Freitag, 1. September
Würselen-Euchen - ab Montag, 18. September

Wir freuen uns, Sie in einem unserer Nähkurse zu treffen.

Zur Rubrik Nähen

Sommerzeit ist Draußenzeit - genau deshalb finden viele unserer Angebote (übrigens nicht nur im Sommer) an der frischen Luft statt. Im Wald entdecken die **Kleinen Waldwichtel** die Geheimnisse der Natur und nehmen diese spielerisch mit allen Sinnen wahr. In unserer **Waldsprechstunde** können Sie die schützende und beruhigende Atmosphäre des Waldes nutzen, um einfach mal abzuschalten und über Ihre Sorgen zu sprechen. Beim **Waldbaden mit dem Baby** geht's ums Entschleunigen und Interagieren mit allen Elementen, die die Natur zu bieten hat. Und wenn Ihnen mehr nach Kondition und Bewegung ist, sind Sie

bei unserem **Nordic Walking-Kurs für Anfänger** in Alsdorf genau richtig. In unserem Portfolio finden Sie Outdoor-Kurse für alle Interessen, Altersgruppen und Fitness-Levels. Schauen Sie doch mal rein.

Ab in den Wald

Wenn Sie aus dem Sommerurlaub Schwemmholz mitgebracht haben (oder es noch vorhaben), haben wir die dazu passende **DIY-Idee**: Mit Kreidefarbe und bunten Stiften können Sie das Holz hübsch verzieren und haben so immer eine ganz besondere Urlaubserinnerung zu Hause. Viel Spaß beim Nachmachen.

Zur DIY-Anleitung

Sie sind kürzlich Eltern geworden oder erwarten Nachwuchs? Wir begleiten Sie mit Sicherheit durchs Leben als Familie - und zwar von Beginn an.

Während der **Schwangerschaft** können Sie sich zum Beispiel bei der **Schwangerschaftsgymnastik** und beim **Yoga** auf die weitere Schwangerschaft sowie die Geburt vorbereiten und entspannt Kontakt zu

Ihrem Nachwuchs aufnehmen. Unsere **Geburtsvorbereitungskurse** bieten wir in verschiedenen Modellen an - für Mamas und Papas zusammen, nur für Mamas, als Intensivkurs am Wochenende oder als Blockkurs über mehrere Wochen. Und weil wir wissen, dass eine gute Vorbereitung das A und O ist, können Sie in unserem **Stillvorbereitungskurs** all Ihre Fragen zum Thema Baby-Ernährung mit unserer Hebamme besprechen und erhalten wertvolle Tipps für das richtige Anlegen sowie zu typischen Stillbeschwerden.

Wenn Ihr Baby schon auf der Welt ist, finden Sie bei uns **zertifizierte Rückbildungskurse**, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Hervorragend gegen den anfänglichen Babyblues: Zeit an der frischen Luft mit anderen frischgebackenen Mamas - zum Beispiel bei unserem **kostenfreien* MamaFit Pilates im Wald**. Mit Ihrem Baby auf Tuchfühlung gehen Sie bei unseren **Babymassage-Kursen**. Und in unseren **PEKiP®-Kursen** begleiten Sie Ihr Kind mit Spiel- und Bewegungsanregungen durchs erste Lebensjahr - und können nebenbei noch Kontakte zu anderen Eltern knüpfen.

Hallo Baby!

Alle unsere **Geburtsvorbereitungs-kurse** sehen ein Nachtreffen vor, wenn die Babys auf der Welt sind. Dann darf sich die junge Familie über eine tolle Geschenkbox freuen.

*Kostenfreie Kurse

Im Rahmen von Elternstart NRW, einem Förderprogramm für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr, bieten wir eine Vielzahl von **Kursen** an, die für Sie und Ihr Kind kostenfrei sind.

NEU: Tragetreff

Bei unserem **Tragetreff** können Sie sich jetzt hinsichtlich Babytragen, Tragetüchern und Co. von unserer Hebamme beraten lassen. Damit Sie Ihr Baby immer ganz nah bei sich haben.

Auf Tuchfühlung mit dem Baby - bei der Babymassage kommen Eltern durch sanfte Berührung ihrem Nachwuchs näher. Das schafft Vertrauen, stärkt die Eltern-Kind-Bindung und wirkt auf viele Babys beruhigend. Bei der Babymassage können Eltern darüber hinaus typische physische Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Blähungen sanft lindern.

Wenn Sie Lust haben, Babymassage-Kurse zu leiten, um Eltern die wichtigsten Grundlagen der Massagetechnik zu vermitteln, können Sie sich bei uns zur Kursleitung ausbilden lassen. Voraussetzung für die Teilnahme sind Erfahrungen im sozialen, heilkundlichen oder medizinischen Bereich, Sie können aber auch teilnehmen, wenn Sie sicher im Umgang mit Babys

sind und Freude an der Arbeit mit Familien haben. In 24 Unterrichtsstunden erhalten Sie einen wissenschaftlichen und praktischen Einblick in die Wirkweisen der verschiedenen Massagetechniken und erlernen, wie Sie Eltern bei der Begleitung ihrer Babys unterstützen und anleiten können.

Jetzt anmelden

Folgen Sie uns!

Hier vom Newsletter abmelden.

Helene-Weber-Haus | Oststraße 66 | 52222 Stolberg

https://www.heleneweberhaus.de/

© 2023 Helene-Weber-Haus