

## UNSERE ANGEBOTE

mit Terminen, Kursorten und weiteren Detailinformationen findet ihr online unter

[www.fbs-koeln.org/schwanger](http://www.fbs-koeln.org/schwanger)



*Bis bald in einem  
unserer Kurse!*

## SO ERREICHT IHR UNS



Übrigens: Wir haben unseren Sitz zwar in der Südstadt, aber viele unserer Angebote könnt ihr auch online oder in den verschiedenen Veedeln Kölns besuchen, so z.B. in:

Worringen, Heimersdorf, Longerich, Ehrenfeld, Widdersdorf, Mauenheim, Weiden, Neustadt-Nord, Altstadt-Nord, Lindenthal, Neustadt-Süd, Raderthal, Zollstock, Raderberg, Meschenich, Chorweiler, Niehl, Flittard, Mülheim, Dellbrück, Holweide, Riehl, Deutz, Höhenberg-Vingst, Ostheim, Porz, Rodenkirchen, Langel, Sürth / Weiß, Wahn



@familienbildungkoeln

**fbs** Ev. Familienbildungsstätte  
Sachsenring 2-4  
50677 Köln  
0221 / 47 44 55-0  
info@fbs-koeln.org



[WWW.FBS-KOELN.ORG](http://WWW.FBS-KOELN.ORG)



Evangelische  
Familienbildungsstätte  
Köln



# Unsere Angebote

---

## ANGEBOTE RUND UM EURE SCHWANGERSCHAFT

Wie schön, dass ihr Nachwuchs erwartet oder frischgebackene Eltern seid!

Egal, ob es euer erstes Kind ist oder ihr bereits eine Familie seid: wir wissen, wie aufregend eine Schwangerschaft und das Familienleben sind. Dass viele Fragen existieren, dass ihr euch ideal vorbereiten möchtet, eure Fitness wiederherstellen möchtet oder ihr kreativ für euer Baby werden wollt ...

Wir haben viele Angebote, mit denen wir euch unterstützen wollen und es werden immer mehr.

Schaut euch hier und auf unserer Website um – und sollte euch etwas fehlen: Sprecht uns an!

Eure **fbs**

*Wir freuen uns auf euch  
und euer Baby!*



---

## VOR UND NACH DER GEBURT

Erhaltet Infos rund um die Geburt, macht euch startklar, lernt Gelassenheit und die Kraft des Atmens. Werdet nach der Geburt wieder fit und stärkt die Bindung zu eurem Baby in Kursen, wie

- Geburtsvorbereitung
- Yoga für Schwangere
- Breathe Baby – Yoga Postnatal
- Beschwingt mit Baby
- Fit mit Baby



---

## GESUND ESSEN VON ANFANG AN

Ihr wollt das Beste für euch und euer Kind? Gesunde Ernährung sollte bereits in der Schwangerschaft beginnen und über die Stillzeit hinweg beachtet werden. Spannend bleibt es, wenn euer Baby mit der Beikost startet:

- Abenteuer Essen – die intuitive Beikost ab 4 Monaten
- Abenteuer Essen – der Übergang zum Familientisch ab 10 Monaten

---

## (VOR)FREUDE KREATIV

Vorfreude lässt sich auch kreativ ausdrücken. Näh und gestaltet Kleidung, Accessoires oder Deko für euer Baby und das Kinderzimmer. Egal ob ihr kreativ in den Anfängen steckt oder bereits fortgeschritten seid, wir haben diverse Kurse im Angebot:

- Nähwerkstätten von Anfänger bis Fortgeschrittene
- After Care DIY



---

## UND SONST?

Natürlich habt ihr noch ganz viele weitere Interessen und wir die entsprechenden Angebote dazu, die ihr bei uns z.T. auch online besuchen könnt, z.B.:

- Als Eltern gut genug sein
- 1. Hilfe bei Säuglingen
- Mit Babys kommunizieren
- Gesunder Babyschlaf – gemeinsam zu entspannten Nächten

**fbs** Evangelische Familienbildungsstätte  
Köln