

# luftballon

DIE ELTERNZEITUNG DER REGION STUTTGART



**ANGEBOTE IN STUTTGART,  
DER REGION UND DARÜBER HINAUS**





**luftballon**  
DIE ELTERNZEITUNG DER REGION STUTTGART



**Familien  
aufgepasst!**


**Nutzen Sie unsere Angebote auf Social Media und Online!**


Immer wissen, was läuft

  [facebook.com/LuftballonStuttgart](https://facebook.com/LuftballonStuttgart)

  [luftballon\\_stuttgart](https://instagram.com/luftballon_stuttgart)

  [@elternzeitung\\_luftballon](https://youtube.com/elternzeitung_luftballon)

 Abonnieren Sie  
den Familien-Newsletter

 Besuchen Sie uns online:  
[elternzeitung-luftballon.de](https://elternzeitung-luftballon.de)

# Gesund und glücklich groß werden



Eine Familie zu gründen ist ein großer Schritt und bedeutet für Eltern viel Verantwortung. Zudem ist der Wunsch groß, dass die Kinder gesund und glücklich heranwachsen und das Familienleben im Großen und Ganzen den Herausforderungen des Alltags gewachsen ist. Und natürlich sollen auch der Spaß und schöne gemeinsame Erlebnisse nicht zu kurz kommen!

Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, dieses neue Sonderheft herauszubringen, das in kompakter Form Tipps und Ideen unserer Anzeigenkunden für ein gelungenes und glückliches Familienleben zusammenfasst.

Viel Spaß beim  
Stöbern und Entdecken

wünscht Euch  
das Luftballon-Team!

## Inhaltsverzeichnis

### KURSE, BERATUNG, THERAPIE

	Seite
Nicole Lohmann - Coaching	4
Watsu – Tiefenentspannung im Wasser	4
Stimmtherapie und -ausbildung mit „JAS Voice“	5
Haus der Familie Stuttgart	6

### SPORT & BEWEGUNG

Die Kindersportschule KiSS des SV Vaihingen 1889 e.V.	6
tus/kids – Sportangebote für Kinder	7
MTV Stuttgart - Sportangebote für die ganze Familie	7
Das Kinderland LEUZE	8
Kindersportschule move - TV Cannstatt	8
Bär Fit: Training für die ganze Familie	8

### GESUNDHEIT & MEDIZIN

Rund um's kindliche Sehen: TOP OPTIK	10
myflinks	10
Marienhospital Stuttgart	11

## Impressum:

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

**Gesund, aktiv & vital  
durch die Familienzeit**

## Herausgeber

Verlag Luftballon GmbH  
Nadlerstr. 12, 70173 Stuttgart  
Tel. 0711 2348795  
mail@elternzeitung-luftballon.de  
www.elternzeitung-luftballon.de

## Druck

Druckerei Raisch Reutlingen

## Titelbild

Fotolia / Kzenon

## Auflage

48.000 Exemplare



## Nicole Lohmann - Coaching: Kinder fördern und stärken ...

... das ist uns am wichtigsten, damit sie auf stabilen Füßen stehen und sich in Ihrem eigenen Leben verwirklichen können.

Die Vorstellungen über das, was Eltern mitgeben möchten und der Alltag stehen sich da häufig fragend gegenüber.

Wie viele Grenzen sind sinnvoll für mein Kind und auch wie viele Angebote muss ich meinem Kind anbieten?

Wie gehen wir mit Medien um und was braucht mein/ unsere Kinder wirklich?

Wir schauen danach, wie wir die ureigene Persönlichkeit Ihrer Kinder fördern können, so dass Sie und die Kinder sich damit sicher fühlen.

Im Mittelpunkt steht auch die entscheidende Frage: was brauchen die Eltern eigentlich, um sich stark, sicher und stabil zu fühlen?

Und wie kann ich auch mit sämtlichen Beziehungen (Lehrer, Angehörige, andere Eltern, etc.) in meinem Umfeld umgehen? Wo tauchen immer wieder Konflikte auf und wie kann ich da eine friedliche Lösung für mich/ uns finden?

Diese Themen können Sie mit Nicole Lohmann besprechen, reflektieren und Lösungen für sich und Ihr Familiensystem finden.

Terminvereinbarungen individuell, wie es am besten für Sie machbar ist:



**Am Kräherwald 143  
70193 Stuttgart**

**Fest: 0711- 656 66 20**

**Mobil: 0172- 717 33 18**

**[www.lohmann-coaching.de](http://www.lohmann-coaching.de)**

## Watsu – Tiefenentspannung im Wasser

Das Angebot Watsu (WasserShiatsu) ist eine ganzheitliche Körpertherapie und findet im warmen Wasser, bei 33-35 Grad statt. Watsu löst Verspannungen, Blockaden bis in die Tiefenmuskulatur, mobilisiert Gelenke, entspannt die Muskulatur, Organe werden gestärkt und die Beweglich-

keit der Gelenke wird erweitert. Die Wirbelsäule wird entlastet und der Bewegungsumfang erweitert. Durch die eintretende Entspannung vertieft sich der Atem und führt zu einem meditativen Zustand. Psychische Blockaden können sich lösen und die Massage- und Dehntechniken sorgen für einen Fluss der Lebensenergie. Während der Schwangerschaft lindert es Rücken-, Ischias- und Gelenkschmerzen, reduziert Wassereinlagerungen und fördert die Verbindung zum Baby. Es ist eine ideale Geburtsvorbereitung zur Entspannung und Entlastung. Watsu sorgt somit für ein gesteigertes Wohlbefinden und ein verbessertes Körperbewusstsein.



**Lars Thies**

**Tel. 0172-7376368**

**[www.wassermomente.de](http://www.wassermomente.de)**

*Wassermomente*

**[info@wassermomente.de](mailto:info@wassermomente.de)**

# Stimmtherapie und -ausbildung mit „JAS Voice“ in der Jungen Akademie Stuttgart

Mit „JAS Voice“ erweitert die Junge Akademie Stuttgart ihr Angebot um einen neuen Bereich für Stimme, Sprache und Ausdruck.

Leiterin Rebecca Luft betont: „Die Stimme spielt in allen Bereichen eine zentrale Rolle – auf der Bühne genauso wie im Alltag.“ Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, „ihre Stimme bewusst zu entwickeln und dadurch an Präsenz und Selbstvertrauen zu gewinnen“.

Dabei geht es um mehr als Technik: „Stimme transportiert immer auch Persönlichkeit“, so Luft. Viele Menschen hätten etwas zu sagen, könnten es aber nicht so ausdrücken, „dass es wirklich ankommt“. Genau hier setzt JAS Voice an und stärkt Ausdruck, Klarheit und Wirkung. Das Konzept verbindet



Rebecca Luft  
STAATLICH ANERKANNTE LOGOPÄDIN  
Leiterin der JAS Voice

künstlerisches Arbeiten mit stimmlicher Technik und therapeutischem Wissen. „Wir sind nicht nur eine Logopädiepraxis oder ein Bühnenangebot – wir bringen beides zusammen“, erklärt Luft. Dadurch kann individuell auf Kinder, Jugendliche, Erwachsene und auch Künstlerinnen und Künstler eingegangen werden.

Als Teil der Akademie ist JAS Voice eng mit deren Entwick-

lung verbunden. „Stimme ist kein Zusatz, sondern ein Prinzip, das alle Bereiche verbindet“, sagt Luft. In der Praxis wird viel ausprobiert: „Wir arbeiten mit Atem, Stimme, Sprache und Präsenz.“

Ihre Vision beschreibt sie so: „Ich wünsche mir einen Ort, an dem Menschen ihre eigene Stimme wirklich finden.“ Kurz gesagt: „JAS Voice macht Persönlichkeit hörbar.“



Zentrum für Stimme, Sprache und Präsenz

VOICE [JAS]

**JAS Voice**  
**Kupferstraße 36,**  
**70565 Stuttgart**  
**Telefon: 0711 78251931**  
**[junge-akademie-stuttgart.de](http://junge-akademie-stuttgart.de)**



Zentrum für Stimme, Sprache und Präsenz

**VOICE [JAS]**

**Mach deine Stimme hörbar.**

Wir entwickeln Stimme.  
Wir stärken Persönlichkeit.  
Für Bühne, Alltag und alles dazwischen.



-  KLAR SPRECHEN.
-  SICHER AUFTRETEN.
-  WIRKUNG ZEIGEN.
-  PERSÖNLICHKEIT ENTFALTEN.

**UNSER ANSATZ**

Ganzheitlich.  
Individuell.  
Wirksam.

Wir verbinden künstlerische Exzellenz mit pädagogischer und therapeutischer Kompetenz.



**UNSERE BEREICHE**



**KÜNSTLERISCH**

Sprechtraining  
Stimmbildung  
Ausdruck & Interpretation  
Bühnensprache  
Vorsprechtraining



**THERAPEUTISCH**

Logopädie  
Sprachtherapie  
Stimmtherapie  
Atemtherapie  
Stimmgesundheit



**SPEZIELLE FORMATE**

Workshops  
Angebote für Schulen & Unternehmen  
Kombination mit JAS Stage & Music Academy

**DEINE STIMME. DEIN AUSDRUCK. DEINE WIRKUNG.**

Ob auf der Bühne, im Beruf oder im Alltag – wir helfen dir, deine Stimme bewusst einzusetzen und dich selbstbewusst zu zeigen.

Für Kinder, Jugendliche & Erwachsene.





## Haus der Familie Stuttgart: gemeinsam stark durch die Familienzeit

Familienzeit ist bunt, lebendig und voller Entwicklungsmöglichkeiten. Im Haus der Familie Stuttgart begleiten wir seit über 100 Jahren Eltern, Kinder und Familien mit Angeboten, die stärken, entlasten und verbinden.

Von Krabbelgruppen, Elternkursen und Workshops bis zu Bewegungs- und Entspannungsangeboten für Erwachsene, wie Pilates, und einer Pause im Café Cännle: Bei uns findest du passend zu deiner aktuellen Lebensphase Raum für Austausch, neue Impulse und Gemeinschaft.

Und wenn es herausfordernd wird, sind wir für dich da:

mit persönlicher Beratung, Erfahrung und einem offenen Ohr. Nahbar, wertschätzend und auf Augenhöhe unterstützen wir dich dabei, deinen Alltag zu sortieren und neue Perspektiven zu entwickeln, damit Kinder gesund aufwachsen und Eltern sich gestärkt fühlen.



**Haus der Familie Stuttgart e.V.**  
**Elwertstraße 4**  
**Stuttgart - Bad Cannstatt**  
**Telefon: 0711-2207090**  
**www.hdf-stuttgart.de**



## Die Kindersportschule KiSS des SV Vaihingen 1889 e.V.

Die Kindersportschule KiSS des SV Vaihingen 1889 e.V. ermöglicht es Kindern, spielerisch Bewegung zu erleben und Grundlagen für ein gesundes, aktives Leben zu entwickeln. Im Mittelpunkt



steht abwechslungsreiches, altersgerechtes Training zur Förderung von Koordination, Motorik und Teamfähigkeit. Aktuell sind Plätze frei: Eltern-Kind-KiSS (ab 2), Mini-KiSS (ab 4), Ball-KiSS (4–6), Vorschul-KiSS (5–6) sowie KiSS für 1./2. Klasse. Angebote und Zeiten variieren.

Trainiere so, wie es für dich passt - Für Eltern bieten wir eine breite Palette von Freizeit- und Fitnessangeboten. Von Bauch-Beine-Po über Functional Fitness und Yoga



zu Zumba. Fitnesskurse sind auch ohne Mitgliedschaft buchbar.



**SV Vaihingen 1889 e.V.**  
**Dürrlewangstr. 70**  
**70565 Stuttgart**  
**www.sv-vaihingen.de**  
**Anmeldung über**  
**joinsports.de/sv-**  
**vaihingen-1889/angebote**



## tus|kids – Sportangebote für Kinder ohne Leistungsdruck

Für Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren bietet das Krabbel-Babbel die ideale Gelegenheit, gemeinsam mit Mama oder Papa, begleitet von erfahrenen Lehrkräften, erste Bewegungserfahrungen zu sammeln.

Für Kinder zwischen 3 und 5 Jahren verwandelt sich die Halle in einen großen Tobe-Park, der spielerisch zu ersten turnerischen Erfahrungen einlädt und Raum zum Ausprobieren lässt.

Eine Schnupperstunde ist jederzeit kostenlos möglich. Die Angebote finden auch in den Ferien statt.



**tus|kids**  
kids discover sport – Kinder entdecken Sport

**Kontakt:**  
tuskids Kindersportschule  
tus Stuttgart 1867 e. V.  
Königsstraße 37

70597 Stuttgart  
Tel: 0711 97661-13 oder -23  
E-Mail:  
kids@tus-stuttgart.de  
www.tus-stuttgart.de/  
tuskids-sportschule.html

## MTV Stuttgart - Sportangebote für die ganz Familie

Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten sind das A und O für ein gesundes Leben und vor allem für die kindliche Entwicklung. Wir bieten Sport für alle Altersklassen, für die ganze Familie und besonders vielseitig für Kinder und Jugendliche an. Dabei denken wir ganzheitlich und vermitteln Kindern von Anfang an den wichtigsten Baustein für lebenslanges Sporttreiben:

Spaß an der Bewegung! Sportarten wie Badminton, Fechten, Ballett, Handball, Volleyball, Wasserball, Schwimmen, Rock'n Roll, Tischtennis, Basketball, Fußball, die Kindersportschule und viele weitere Angebote gehören dazu. Unsere qualifizierten Fachkräfte schaffen sportliche Grundlagen, eine körperliche, sowie eine mentale Basis.

**MTVStuttgart**  
Ein Verein – viele Möglichkeiten



**Kontakt:**  
MTV Stuttgart  
Am Kräherwald 190 A  
70193 Stuttgart  
Tel.: 0711-631887  
www.mtv-stuttgart.de





## Das Kinderland LEUZE

*Gesund, aktiv und vital durch die Familienzeit – Schwimmen und Badespaß bieten dafür eine wunderbare Grundlage. So lädt DAS LEUZE, die Erlebnis-Therme am Neckar, dazu ein, Familienzeit im Wasser zu einem Erlebnis werden zu lassen. Gerade für Babys und Kleinkinder ist Bewegung im Wasser von großer Bedeutung. Das Wasser trägt den Körper und sie können im warmen Wasser ihren kindlichen Bewegungsdrang entfalten. Das Kinderland LEUZE lädt die Kleinsten zum Bewegen, Entdecken und Spielen ein. Ob Ballspielen, Plantschen oder Schwimmen - im Außenbereich ermöglichen ein Was-*



© Stuttgarter Bäder

*serspielplatz, Spraypark sowie Sport- und Spielplätze für jeden den passenden Sport- und Spielspaß. Die Kombination aus Sport, Spiel und Erfrischung macht DAS LEUZE zu einem idealen Ort für aktive und erlebnisreiche Familienzeit.*

### **DAS LEUZE**

Die Erlebnis-Therme am Neckar

**DAS LEUZE**

**Am Leuzebad 2-6,**

**70190 Stuttgart,**

**Telefon: 0711 216-99700**

**Öffnungszeiten, Eintrittspreise und Kontakt:**

**[stuttgarterbaeder.de/leuze](http://stuttgarterbaeder.de/leuze)**

## Kindersportschule move – Bewegung, die Kinder stärkt

*In rund 50 Kursen pro Woche entdecken Kinder spielerisch die Freude an Bewegung. Ob Leichtathletik, Ballsport, Jump & Fun, Geräteturnen, Ballett, Jazz Dance, Kinderturnen oder Kindertanz – sie probieren Neues aus und entwickeln ihre Fähigkeiten weiter. Angebote wie stark hoch 5, Yoga Kids und move strong fördern zusätzlich Mut, Selbstvertrauen und innere Stärke. Workshops begleiten wichtige Entwicklungsphasen.*

*Ein besonderes Highlight sind unsere flexibel buchbaren Feriensportwochen: ein perfekt strukturierter Tagesablauf, eine vielfältige*



*Auswahl an Sportarten und eine wertschätzende Gemein-*

*schaft, in der soziale Werte täglich gelebt werden.*



**Turnverein Cannstatt 1846 e.V.**

**Am Schnarrenberg 5**

**70376 Stuttgart**

**[www.tvcannstatt.de](http://www.tvcannstatt.de)**



## Bär Fit: Training für die ganze Familie

«Bleiben wir realistisch und machen das Unmögliche möglich.»

*Bewegung und Kreativität haben eine wesentliche Wechselwirkung aufeinander.*

*Daher ist das für die jeweiligen Personen eine wundervolle Möglichkeit, die Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung und Erkenntnis von Zusammenhängen durch individuell abgestimmtes Training optimal zu steigern.*

**Bär-Fit.de bietet drei Möglichkeiten an, Kinder in Bewegung zu bringen:**

- Digital Detox Camps für Kinder und Jugendliche in Seminarhäusern und Retreatorten.



- Training für Familien in Kleingruppen in der Kletterhalle Vels oder auf der Waldau.

- Wir kommen vorbei. Besonders im Schulalltag kommt die Bewegung viel zu kurz. Bei Unterrichtsausfällen gibt es die Möglich-

keit, unser Team kurzfristig zu kontaktieren, damit wir die Freistunden mit Bewegungsangeboten füllen. Damit werden Lehrkräfte entlastet und die Begeisterungsfähigkeit und Aufmerksamkeit von Schülern/Innen erheblich verbessert.



**Wir freuen uns über eine Kontaktaufnahme unter der Rufnummer 0179 1303197 oder per mail: [Printz.johannes@web.de](mailto:Printz.johannes@web.de) oder im persönlichen Gespräch.**

*Gemeinsam können wir die Welt bewegen und zu einem nachhaltig lebenswerten Ort gestalten.*



# Rund um's kindliche Sehen: TOP OPTIK Andrea Hofmann

Liebe Eltern,

seit mehr als 25 Jahren setzen wir uns bei TOP OPTIK mit Kompetenz und Leidenschaft für bestes Sehen unserer jüngsten Kunden ein – nicht nur um die Sehleistung Ihres Kindes zu verbessern, sondern auch die langfristige Augengesundheit zu fördern.

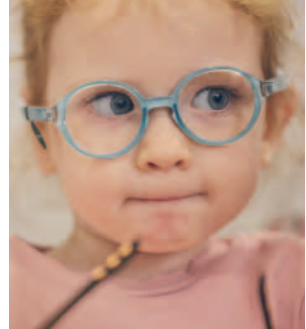
Jedes Kind ist einzigartig und so auch seine Sehbedürfnisse. Gemeinsam mit Eltern und in enger Abstimmung mit Augenärzten finden wir individuelle Lösungen, die perfekt auf Ihr Kind abgestimmt sind:

- Umfassende Vorsorge: Sehkraft regelmäßig prüfen

- Sehprobleme frühzeitig erkennen
- Kurzsichtigkeit im Blick: Fortschreiten der Myopie gezielt verlangsamen
- Hochwertige Kinderbrillen: Unsere große Markenauswahl kombiniert hervorragenden Tragekomfort, Robustheit und zeitgemäßes Design

Ich lade Sie herzlich zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch ein – ich freue mich darauf, Sie und Ihr Kind persönlich bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihre Andrea Hofmann  
Augenoptikermeisterin und Inhaberin



**TOP OPTIK**  
Andrea Hofmann  
*mit Kompetenz und Leidenschaft*

**Kontaktdaten**  
**TOP OPTIK Andrea Hofmann**  
**Schwabstraße 56, 70193 Stuttgart**  
**www.topoptik-stuttgart.de**

## RÜCKBILDUNG/ BECKENBODEN-FIT

Der Kurs richtet sich an alle Mamas, die nach der Geburt einen sanften sportlichen Einstieg brauchen.

mit oder ohne Kind

- 11:00-12:00 Uhr
- Gruppentraining
- 10 Einheiten
- 150 €

Einmalig jederzeit möglich

Einleitung durch die Krankenschwester nach Beendigung des Kursets



Stuttgart-Zuffenhausen  
donnerstags



Kornwestheim  
freitags



JETZT ANMELDEN

weitere Angebote:

- Mama-Fit mit und ohne Kind
- Hormone & Ernährung

hierher verfahren:



### MIT KATHARINA

5-fach-Mama, Sportwissenschaftlerin & Sporttherapeutin mit Spezialisierung auf Beckenboden, Gasa, Rücken- und Integrität und Präventivgesundheit.



## Marienhospital Stuttgart

Das Marienhospital Stuttgart ist ein modernes Krankenhaus der Zentralversorgung mit langer Tradition und einzigartiger Geschichte. 1890 gegründet, zählt unser Haus heute mit 761 Betten zu den größten Kliniken der Landeshauptstadt.

Angefangen bei der Geburtshilfe über verschiedene chirurgische Abteilungen bis hin zur Notfallmedizin: In unseren 20 Fachkliniken und 20 interdisziplinären Zentren bieten wir Spitzenmedizin über das gesamte Behandlungsspektrum hinweg.

Medizin und Pflege richten sich bei uns am christlichen Menschenbild aus. In der Patientenversorgung nutzen wir moderne Technik bewusst und verantwortungsvoll – stets mit dem Ziel, das Wohl der uns anvertrauten Menschen zu fördern und ihnen mit Respekt und Mitmenschlichkeit zu begegnen.



### Unser Angebot für eine gesunde Familienzeit:

- Familienorientierte Geburtshilfe: Möglichkeit zur Entbindung im Hebammenkreißsaal bzw. zur interprofessionellen Geburt unter ärztlicher Leitung
- Telemedizinisches Netzwerk mit dem Olgahospital
- Stillberatung
- Familienzentrum: Kurs- und Vortragsprogramm für werdende und junge Eltern rund um die Themen Geburt und Leben mit Kleinkindern
- Pädaudiologie mit Logopädie: Diagnostik und Therapie von Hör-, Sprach- und Sprechstörungen im Kindesalter
- Patienten-Informationszentrum: kostenlose Infor-

mation und Beratung bei allgemeinen Fragen zu Gesundheit und Krankheit

- Ambulante Physio- und Ergotherapie im „activum“
- Ambulantes OP-Zentrum: die Sicherheit einer klinischen Versorgung gepaart mit der Möglichkeit, rasch in die häusliche Umgebung zurückkehren zu können
- Medizinisches Versorgungszentrum

**Marienhospital Stuttgart,  
Böheimstr. 37,  
70199 Stuttgart,**

**Weitere Informationen unter:  
[marienhospital-stuttgart.de](http://marienhospital-stuttgart.de)  
[instagram.com/marienhospitalstuttgart](https://www.instagram.com/marienhospitalstuttgart)  
[instagram.com/in.liebe.geboren](https://www.instagram.com/in.liebe.geboren)**





# WORÜBER REDET IHR DA EIGENTLICH?



So machen Nachrichten Spaß: mit Pauls Kinderzeitung.

Verstehen, was in der Welt vor sich geht: Wer schon immer einmal wissen wollte, was der Landtag so treibt, was eine absolute Mehrheit ist oder was Toleranz bedeutet, ist bei Pauls Kinderzeitung genau richtig.

Hier bringen wir aktuelle Ereignisse aus Politik, Sport, Wirtschaft oder Kultur und alles, was Kinder neugierig macht, einfach und verständlich auf den Punkt. Die perfekte Adresse für Lesespaß und Freude an guten Nachrichten:

[pauls-kinderzeitung.de](http://pauls-kinderzeitung.de)

Ab 3 Monate zum  
Vorteilspreis lesen!

Pauls **KINDER  
ZEITUNG**

Gefördert durch:

