



GFO Kliniken Niederrhein  
St. Josef Krankenhaus Moers  
franziskanisch · offen · zugewandt



# ELTERNINFOS

DAVOR ... DANACH ... UND MITTENDRIN

EDITION 2024

## HEBAMMEN DER KLINIK



Sarah Wannek



Dana Dammer



Nadine Henne



Anne-Ruth  
Herrmann-Nelsen



Johanna Pfahlmann



Cornelia Wannek



Eva-Maria von Eerde



Nikola Poulakis



Eva Humke



Petra Vieler



Julia Flügel



Nele Zupan

## HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Zusätzlich zu unserem umfangreichen Kursangebot haben Sie im Rahmen eines persönlichen Gesprächs die Gelegenheit Besonderheiten Ihrer Geburt zu besprechen und zu planen. Hier besteht ausreichend Zeit individuelle Wünsche zu besprechen und mögliche Ängste abzubauen. Unsere Hebammen helfen Ihnen darüber hinaus mit bewährten naturheilkundlichen Methoden gegen eine Vielzahl von Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Übelkeit, Wassereinlagerungen, Rückenschmerzen etc.

**Termine nach Vereinbarung unter der Telefonnummer:** 0177-8698355 werktags von 08:00 bis 12:30 Uhr

# FÜR DIE WOCHENBETTNACHSORGE

Ein ganzheitliches Konzept liegt uns sehr am Herzen, deshalb übernehmen wir gerne in den ersten 8 Wochen nach der Geburt, bei Stillschwierigkeiten auch länger, die Betreuung von Mutter und Kind bei Ihnen zu Hause. Bitte melden Sie sich schon während Ihrer Schwangerschaft bei uns an. Die Kosten für die Wochenbettnachsorge werden von der Krankenkasse übernommen.

**Antoczewski, Cordula**

Raum: Sonsbeck, Alpen  
02838/179974

**Blockisch, Katarzyna**

Raum: Moers und Umgebung  
0172/8650618

**Bodenstein, Sabine**

Raum: Moers und Umgebung  
02845/5575 - 0177/6665575  
info@myhebamme-sabine.de

**Brach, Diana**

Raum: Moers, Repelen,  
Neukirchen-Vluyn, Kamp Lintfort  
02845/3098245

**Brinkmann, Irina**

Raum: Moers und Umgebung  
0177/4077782  
IrinaBrinkmann@gmx.de

**Cleve, Bettina**

Raum: Rheinberg, Alpen, Kamp-Lintfort,  
Moers, Neukirchen-Vluyn  
02843/2597 – 0177/6024700

**Dammer, Dana**

Raum: Duisburg (Rheinhausen,  
Rumeln, Homberg)  
ddammer@gmx.de

**Fenten, Julia**

Raum: Moers und Umgebung  
02152/26818426  
klapper-storch@gmx.net

**Franz, Claudia**

Raum: Krefeld  
02151/786032  
c.b.franz@freenet.de

**Golks, Eleonore**

Raum: Moers und Umgebung  
02845/292900  
eleonore.golks@freenet.de

**Heitland, Sonja**

Raum: Krefeld  
02151/392525

**Henne, Nadine**

Raum: Moers  
henne@hebamme-moers.de

**Humke, Eva**

Raum: Moers, Neukirchen-Vluyn  
und Umgebung  
eva.humke@gmx.de  
0172/2323164 (bitte Whatsapp)

**Herrmann-Nelsen, Anne-Ruth**

Raum: Neukirchen-Vluyn, Moers-Hülsdonk  
Moers-Kapellen, Moers-Repelen  
heb.anne.in.nv@gmail.com  
0176/23245835

**Huizinga, Cornelia**

Raum: Moers, Kamp-Lintfort,  
Neukirchen-Vluyn, Rheinberg, Alpen,  
Issum, Geldern, Rheinhausen,  
Krefeld-Hüls, Kempen, Kerken  
0163/5106978

**Looft, Nina**

Raum: Moers und Umgebung,  
Neukirchen-Vluyn  
0178/9046510  
hebamme.ninalooft@gmail.com

**Kremser, Petra**

Raum: Moers und Umgebung  
0177/9369877

**Krüger, Antje**

Raum: Moers  
krueger.hebamio.de

**Martsch, Veronika**

Raum: Rheinhausen, Friemersheim  
und Umgebung  
02065/50101 – 0172/2542247  
mail@veronika-hebamme.de

**Meyer-Stoll, Antje**

Raum: Moers  
02841/53034  
a.meyer-stoll@web.de

**Moll, Claudia**

Raum: Krefeld  
02151/572017 – 0178/82667266

**Osthoff, Sarah**

Raum: Duisburg-Baerl, Homberg-, Hochheide,  
Rheinberg, Moers, Kamp-Lintfort  
www.hebammemoers.de

**Pabel, Sabine**

Raum: Alpen, Sonsbeck  
02802/4134

**Peters, Claudia**

Raum: Straelen und Umgebung  
02834/970376

**Pfahlmann, Johanna**

Raum: Moers  
jpfahlmann@gmx.de

**Schouten, Maartje**

Raum: Moers und Umgebung  
02845/2989852 – 0151/28229542  
Hebamme.maschou@arcor.de

**Schulz, Karina**

Raum: Rheinberg und Umgebung  
02844/905973

**Unger, Catharina**

Raum: Moers und Umgebung  
unger.familie@arcor.de

**Van de Weyer, Barbara**

Raum: Alpen, Xanten und Umgebung  
02838/776590 – 0172/1643222  
hebamme@menschenskinder-sonsbeck.de

**von Kampen, Linda**

Raum: Moers  
01577/0286007  
hebamme-linda.vk@gmx.de

**Zilz, Susanne**

Raum: Moers, Neukirchen-Vluyn,  
Kamp-Lintfort, Duisburg-Rheinhausen/  
-Friemersheim/-Homberg/-Rumeln  
02065/23447

## KREIßSAALFÜHRUNG

Wir laden herzlich ein unser Team persönlich kennen zu lernen. Im Rahmen einer ersten Einführung stellen wir uns vor und geben Ihnen umfangreiche Informationen rund um die Geburt und das Wochenbett. Darüber hinaus haben Sie die Gelegenheit unsere Kreißsäle und Entbindungsstation in kleinen Gruppen zu besichtigen. Gleichzeitig haben Sie die Möglichkeit Antworten auf vielfältige Fragen zu bekommen. Treffpunkt jeweils in der Eingangshalle. Dienstags um 18:30 Uhr

PLATZ FÜR NOTIZEN ↘

16.01.2024	21.05.2024	17.09.2024
20.02.2024	18.06.2024	15.10.2024
19.03.2024	16.07.2024	19.11.2024
16.04.2024	20.08.2024	17.12.2024

## GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR

Um sich optimal auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten, empfehlen wir Ihnen die geburtsvorbereitende Akupunktur als sanfte Unterstützung. Dies sollte ab der 36+0 SSW wöchentlich erfolgen. Jede Sitzung für sich wirkt sich günstig auf den Geburtsverlauf aus. Melden Sie sich bitte telefonisch von Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr unter 0177/8698355 an. Die geburtsvorbereitende Akupunktur ist eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL). Die Kosten sind privat zu bezahlen.

**BITTE MITBRINGEN:** Handtuch und Getränk

Es sollte eine bequeme Hose getragen werden, die bis zu den Knien locker hochgeschoben werden kann, um die Nadeln an den Unterschenkeln zu setzen.

## AKUPUNKTURSPRECHSTUNDE

Während der Schwangerschaft können Beschwerden wie z.B. Übelkeit/ Erbrechen, Sodbrennen, Ödeme, Ischialgie, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen/Migräne, Schlafstörungen und Karpaltunnelsyndrom auftreten.

Diese können ganz natürlich mit Akupunktur behandelt werden.

**Auch im Wochenbett können Stillschwierigkeiten wie Milchstau, beginnende Mastitis und mangelnde Milchbildung durch Akupunktur therapiert werden.**

**BITTE VEREINBAREN SIE TELEFONISCH EINEN TERMIN MONTAGS BIS FREITAGS VON 08:00 BIS 12:30UHR UNTER 0177/8698355.**

Akupunktur ist eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL). Die Kosten sind privat zu bezahlen.



# GEBURTSPREPARATIONSKURSE 2024

Mit unseren Kursen möchten wir Sie mit dem weiteren Verlauf Ihrer Schwangerschaft und der bevorstehenden Geburt sowie der zukünftigen veränderten Familiensituation vertraut machen. Unsere erfahrenen Hebammen stimmen Sie behutsam und weitreichend auf Ihre Geburt ein. Das spielerische Erlernen verschiedener Geburtspositionen, Entspannungs- und Atemtechniken sowie ausführliche Informationen und Gespräche stärken Ihr Selbstvertrauen und bauen mögliche Ängste ab.

Wir empfehlen Ihnen eine Teilnahme ab etwa der 30.-32. Schwangerschaftswoche. Auch im Falle von bestehenden Schwangerschaftsrisiken, wie zum Beispiel vorzeitiger Wehentätigkeit oder Mehrlingsschwangerschaft ist normalerweise eine Teilnahme ohne Risiken möglich.

In diesen Fällen sprechen Sie bitte Einzelheiten mit der Kursleiterin ab.

<b>Kursleitung</b>	Hebamme
<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
<b>Anmeldung</b>	<a href="https://my.hebammen-betreuung.de/app/6160655e98c7b">https://my.hebammen-betreuung.de/app/6160655e98c7b</a>
<b>Rückfragen</b>	hebammen@st-josef-moers.de Tel: 0177/8698355
<b>Kosten Frauen</b>	Abrechnung direkt mit der Krankenkasse
<b>Kosten Partner</b>	110,00 €



## PAARKURSE:

Wochenkurse, 5 Abende, 19:00-21:00 Uhr

Intensivkurse: freitags 19:00-21:00 Uhr + samstags 11:00-16:00/10:00-15:00 Uhr

## BITTE MITBRINGEN

Versicherungskarte, Kissen, Wolldecke oder großes Handtuch, Socken

# RÜCKENFIT PRÄVENTION\*

Es kneift und zieht im Rücken? Das Tragen des Kindes macht dem Rücken allmählich zu schaffen? Dann sollten wir gemeinsam etwas für Ihre Rückengesundheit tun.

In unserem Rückenfitkurs gilt es Rückenschmerz aktiv vorzubeugen und Beschwerden zu lindern. Dies soll primär durch die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur erreicht werden. So wollen wir Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen und ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainieren. Dazu werden alle alltagsrelevanten Muskeln intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, die Tiefenmuskulatur aktiviert und so das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

<b>Kursleitung</b>	Mike Haupeltshofer
<b>Termin</b>	montags 11:00 - 12:00 Uhr (Kursraum)   17:15 - 18:15 Uhr (Elternschule) dienstags 10:00 - 11:00 Uhr (Kursraum) mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr (Kursraum)
<b>Ort</b>	<b>Kursraum:</b> Kursraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhauses <b>Elternschule:</b> Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
<b>Anmeldung</b>	Tel: 02841 107-12465
<b>Kosten</b>	15,00 € pro Kurseinheit

\* **Präventionskurs:** Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen bis zu 80% der Kursgebühr

# GANZHEITLICHE ENTSPANNUNGSMASSAGE FÜR SCHWANGERE

Sie wollen sich und Ihrem Baby etwas Gutes tun? Diese wohltuende, nährnde Entspannungsmassage kann Sie in dieser besonderen, oftmals auch beschwerlichen Zeit unterstützen, den körperlichen Veränderungen und begleitenden Gefühlen wie Unsicherheit, innere Unruhe oder Ängstlichkeit gelassener zu begegnen und gemeinsam mit Ihrem Baby Ruhe, Entspannung und Geborgenheit zu genießen. Viele der typischen Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Verspannungen/Rückenschmerzen, schwere Beine, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafschwierigkeiten oder Stimmungsschwankungen können gelindert werden. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Lymph- und Immunsystem werden stimuliert. Wertvolle Öle pflegen die Haut und machen sie straff und geschmeidig. In einer warmen geborgenen Atmosphäre haben alle auftretenden Empfindungen, Stimmungen und Gefühle Raum und werden respektvoll, achtsam und liebevoll begleitet. So unterstützt Sie diese ganzheitliche Massage dabei, die entstehende Verbundenheit zu Ihrem Baby bewusst zu erleben.

In einem Vorgespräch werden offene Fragen geklärt und persönliche Wünsche und Bedürfnisse besprochen.

**Bitte bringen Sie 1,5 Std. Zeit mit.**

**Dauer einer Massage**      60 Minuten

**Kosten**                      65,00 €

## **Weitere Infos und Terminabsprachen**

Heike Hölters                      Mobil: 0163 2874052

Perinatale Massage              E-Mail: [ilnor@freenet.de](mailto:ilnor@freenet.de)

# FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

## Präventives Gesundheitstraining für werdende Mütter

Begünstigen Sie durch dieses ganzheitliche und wohldosierte Training den gesamten Verlauf Ihrer Schwangerschaft. Nach präventivem Herz-Kreislauf-Training stärken wir durch funktionelle Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik Bewegungsapparat, Beckenboden und Rückenmuskulatur. Sie werden sich deutlich fitter und gesünder fühlen und unterstützen so auch die gesunde Entwicklung Ihres ungeborenen Kindes. Das regelmäßige Trainieren bereitet Ihren Körper gut auf die anstrengende Geburtsarbeit vor.

## Teilnahme jederzeit und bis zum Entbindungsdatum möglich

<b>Kursleitung</b>	Antje Krüger, Hebamme
<b>Termin</b>	mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich momentan mit Wartezeit
<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
<b>Anmeldung</b>	<a href="https://krueger.hebamio.de">https://krueger.hebamio.de</a>
<b>Kosten</b>	Einzelkarte 7,00 € 5er Karte 30,00 € 10er Karte 50,00 €



## STILLEN—EIN GUTER START

**Möchten Sie Ihr Kind stillen? „Natürlich!“ sagen viele.**

Stillen befriedigt alle Sinne des Neugeborenen. Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen. In der Muttermilch sind alle wichtigen Nährstoffe für die Ernährung Ihres Babys in den ersten Monaten enthalten. Außerdem kann der intensive Körperkontakt helfen, eine innige Mutter-Kind-Beziehung aufzubauen.

Ob Sie stillen möchten oder nicht, ist Ihre ganz persönliche Entscheidung. In den meisten Fällen ist dieses jedoch möglich und hierzu möchten wir Sie ermutigen. Unser gesamtes Schwesternteam, einschließlich der drei Laktationsberaterinnen, steht Ihnen auf der Station zur Verfügung und wird Sie umfassend über Anlagetechniken und Stillhilfen beraten.

Auch nach der Entlassung stehen wir Ihnen weiterhin für Fragen zur Verfügung.



Die Stillgruppe findet **JEDEN MITTWOCH**  
**von 10:00 bis 15:00 Uhr** in der Elternschule statt.

**UNSERE STILLTELEFONE** 02841 107-12871 oder 02841 8877762



# 10 SCHRITTE ZUM ERFOLGREICHEN STILLEN

## DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION B.E.ST.®

### Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik

Die B.E.St.®-Kriterien (B.E.St.®= Bindung, Entwicklung, Stillen) basieren auf aktuellem wissenschaftlichem Kenntnisstand und auf internationalen Vereinbarungen und Vorgaben von WHO und UNICEF. Sie ermöglichen in ihrer Gesamtheit eine effektive Bindungs-, Entwicklungs- und Stillförderung. Die B.E.St.®-Kriterien sind die inhaltliche Grundlage der Zertifizierung einer Einrichtung der Geburtshilfe und Kinderheilkunde als „Babyfreundlich“. Babyfreundliche Kliniken unterstützen aus Gründen der Bindungsförderung das Stillen. Frauen, die ihr Kind mit der Flasche ernähren, werden individuell in die bindungsfördernde Flaschenernährung eingeführt.

**ERSTER SCHRITT** Schriftliche B.E.St.®-Richtlinien auf der Grundlage der „Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik zur Umsetzung der B.E.St.®-Kriterien“ haben, die mit allen Mitarbeitern regelmäßig besprochen werden.

**ZWEITER SCHRITT** Alle Mitarbeiter\*innen so schulen, dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Umsetzung der B.E.St.®-Richtlinien verfügen.

**DRITTER SCHRITT** Alle schwangeren Frauen über die Bedeutung und die Praxis der Bindungs- und Entwicklungsförderung unter Einbeziehung des Stillens informieren.

**VIERTER SCHRITT** Den Müttern ermöglichen, unmittelbar ab Geburt ununterbrochen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben, mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde.

**FÜNFTER SCHRITT** Den Müttern korrektes Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von Ihrem Kind.

**SECHSTER SCHRITT** Neugeborenen weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben, außer bei medizinischer Indikation.

**SIEBTER SCHRITT** 24-Stunden-Rooming-in praktizieren - Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen.

**ACHTER SCHRITT** Zum Stillen/Füttern nach Bedarf ermuntern.

**NEUNTER SCHRITT** Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger geben.

**ZEHNTER SCHRITT** Die Mütter auf Stillgruppen und andere Mutter-Kind-Gruppen hinweisen und die Entstehung von Stillgruppen fördern.

# RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Schwangerschaft und Geburt belasten Ihren Körper. Die Rückbildungsgymnastik innerhalb des ersten Jahres nach der Entbindung strafft die Muskulatur von Bauchdecke und Beckenboden. Zudem helfen Übungen für den verspannten Schulter- und Nackenbereich und den Rücken, sowie ein Herz-Kreislauftraining Ihnen, schnell zu Ihrem physischen Gleichgewicht zurück zu finden.

Der Kurs beginnt ca. 4 Wochen nach der Entbindung.

**Kursleitung** Antje Krüger, Hebamme  
**Termin** montags mit Kind 09:15 - 10:30 Uhr  
mittwochs 20:00 - 21:15 Uhr  
**Anmeldung** <https://krueger.hebamio.de>  
**Ort** Elternschule am St. Josef Krankenhaus

**Kursleitung** Linda von Kampen  
**Termin** donnerstags 18:15 - 19:30 Uhr  
19:45 - 21:00 Uhr

## 1. KURSBLOCK

07.03.24 14.03.24 21.03.24 28.03.24 04.04.24 11.04.24 18.04.24 25.04.24

## 2. KURSBLOCK

16.05.24 23.05.24 06.06.24 13.06.24 20.06.24 27.06.24 04.07.24 11.07.24

## 3. KURSBLOCK

18.07.24 25.07.24 01.08.24 08.08.24 15.08.24 22.08.24 29.08.24 05.09.24

## 4. KURSBLOCK

10.10.24 17.10.24 24.10.24 07.11.24 14.11.24 21.11.24 28.11.24 05.12.24

**Anmeldung** <https://my.hebammen-betreuung.de/app/6160655e98c7b>  
**Ort** Elternschule am St. Josef Krankenhaus

Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen, die Abrechnung mit der Krankenkasse erfolgt durch die Kursleiterin.



## MOVE & RELAX

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Geburt wieder „in Form“ kommen und gleichzeitig entspannen und neue Kraft tanken wollen.

Einfache Yoga- und Qi-Gong-Übungen dehnen, kräftigen und entspannen die Muskulatur, wobei dem Rücken besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird. Der Körper wird wieder beweglich und geschmeidig.

Achtsames Atmen unterstützt den Geist zur Ruhe zu kommen und den Körper bewusst wahr zu nehmen und zu entspannen.

So kann dem Alltag wieder mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit begegnet werden.

<b>Kursleitung</b>	Heike Hölters
<b>Termin</b>	freitags 16:00 - 17:00 Uhr 6 Kurseinheiten
<b>Ort</b>	Elternschule
<b>Anmeldung</b>	ilnor@freenet.de Tel: 0163 2874052
<b>Kosten</b>	55,00 €

## BECKENBODEN–TRAINING PRÄVENTION\*

Nach dem Ende der Rückbildungsgymnastik können Sie hier den Beckenboden, Ihre Körpermitte und allgemeine Fitness effektiv stärken und gemeinsam mit anderen Mamas schwitzen und Spaß haben. Ihr Baby kann einfach dabei sein.

<b>Kursleitung</b>	Heide Hemmers   Mike Haupeltshofer Gesundheitszentrum Niederrhein
<b>Termin</b>	mittwochs 17:45 - 18:45 Uhr
<b>Ort</b>	Kursraum im Gesundheitszentrum Niederrhein
<b>Anmeldung</b>	Tel: 02841 107-12465
<b>Kosten</b>	15,00 € pro Kurseinheit

\* **Präventionskurs:** Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen bis zu 80% der Kursgebühr

## BACK TO POWER RÜCKBILDUNG AUFBAU

Nach dem Ende der Rückbildungsgymnastik können Sie hier den Beckenboden, Ihre Körpermitte und allgemeine Fitness effektiv stärken und gemeinsam mit anderen Mamas schwitzen und Spaß haben. Ihr Baby kann einfach dabei sein.

<b>Kursleitung</b>	Antje Krüger, Hebamme
<b>Termin</b>	dienstags 9:15 - 10:30   11:00 - 12:15 Uhr
<b>Anmeldung</b>	<a href="https://krueger.hebamio.de">https://krueger.hebamio.de</a>
<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus
<b>Kosten</b>	8 x 75 min 80,00 €

# AUSTAUSCHGRUPPE BABY- UND KLEINKINDSCHLAF

„Schläft dein Kind schon durch?“, „Still ab, sonst werden eure Nächte nie ruhiger!“, „Du verwöhnst dein Kind zu viel!“, ... Kommen Ihnen diese Sätze bekannt vor?

Beim Baby- und Kleinkindschlaf gibt es viele Meinungen, Ratschläge und Mythen. Mit dieser Austauschgruppe möchte ich Eltern dabei unterstützen ihre Elternkompetenz zu stärken, Gleichgesinnte zu treffen und fachlich fundiertes Wissen vermitteln. Ich möchte allen Teilnehmer\*innen einen Raum geben aktuelle Herausforderungen, Sorgen und auch schöne Momente zu teilen. Baby- und Kleinkindschlaf verläuft in Wellen - und warum das gut so ist, besprechen wir im persönlichen Kontakt. Weitere Themen können sein: Schlafdauer/Schlafbedarf, Unklarheiten zum Ein- und Durchschlafen, Veränderung der Einschlafsituation, Geschwisterschlaf, Einschlafbegleitung durch andere Bezugspersonen uvm.

Ich bin studierte Kindheitspädagogin, Schlaf- und Stillberaterin. Wir werden ganzheitlich, bindungs- und bedürfnisorientiert auf Ihre aktuellen Herausforderungen schauen.

**DIE AUSTAUSCHGRUPPE FINDET 1X IM MONAT MITTWOCHS VON 14:30-16:00 UHR IN DER ELTERNSCHULE STATT.**

## **Anmeldung:**

Anne-Kathrin Legeit-Fidomski, Tel. 0157 53232122 oder  
Instagram „herzsprung\_familienbegleitung“ per Nachricht melden.  
Auch die Station 2 B nimmt Ihre Anmeldungen gerne entgegen.  
Das Angebot ist für Sie kostenlos.

## TERMINE FÜR 2024

10.01.2024	08.05.2024	21.08.2024	13.11.2024
07.02.2024	05.06.2024	11.09.2024	11.12.2024
28.02.2024	03.07.2024	09.10.2024	

# FITDANKBABY OUTDOOR

Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung

Das fitdankbaby Outdoor-Konzept bietet Müttern die Möglichkeit, sich direkt nach der Geburt in ihrem Wohlbereich zu bewegen und ihrem Niveau angemessen Sport treiben zu können.

## **KURSE IN RHEINBERG**

### **Kursleitung**

Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin

### **Anmeldung**

bettinacleve@gmx.de

bettina.cleve@fitdankbaby.de

Tel: 0177 6024700

## FITDANKBABY – DAS BESONDERE FITNESSKONZEPT FÜR MAMA UND BABY

Fitdankbaby ist ein innovatives Fitnesskonzept für Mamas mit Babys zwischen 3 und 7 Monaten. Es vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babygymnastik in einem mitreißenden Kurs.

Fitnesstraining für die Mamas und spielerische Übungen für die Babys. Das Baby ist nicht nur dabei – es ist ein wichtiger Teil der Stunde. Bei allen Übungen wird es mit einbezogen; Langeweile kommt so garantiert nicht auf. Nur in einer solch lockeren und entspannten Atmosphäre kann dann auch ein effektives Training stattfinden. Neben dem Training der klassischen Problemzonen werden auch Übungen für den Rücken und den Beckenboden gemacht – aufbauend auf die Rückbildungskurse.

## FITDANKBABY MINI – FÜR BABYS VON CIRCA 3–7 MONATEN

Die vorherige Teilnahme an einem Rückbildungskurs wird empfohlen.

### KURSE IN RHEINBERG

#### Kursleitung

Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin

#### Anmeldung

bettinacleve@gmx.de

bettina.cleve@fitdankbaby.de

Tel: 0177 6024700



**BEWEGUNG IST LEBEN  
LEBEN IST BEWEGUNG!**

## FITDANKBABY MAXI – FÜR BABYS VON CIRCA 8–12 MONATEN

### Neue Übungen mit wachsender Mobilität des Babys

Mit neuen, aufbauenden Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das **steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien** der Kinder angepasst.

**Auf das individuelle Trainingsniveau und Rückbildungslevel** der Mamas wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass ein **optimaler Trainingseffekt** gewährleistet ist.

Der speziell entwickelte **fitdankbaby®-Gurt** wird in den MAXI-Kursen auf vielfältige Weise neu eingesetzt. Die Babys befinden sich beim Warm-up nicht mehr im Bauchgurt, sondern sie haben in dieser Kursstufe schon mehrere gemeinsame Freispielphasen.

### KURSE IN RHEINBERG

#### Kursleitung

Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin

#### Anmeldung

bettinacleve@gmx.de

bettina.cleve@fitdankbaby.de

Tel: 0177 6024700

## XXL ZIRKEL PRÄVENTION\*

Sind nach der Schwangerschaft ein paar mehr Pfündchen hängengeblieben und Sie möchten sich sportlich betätigen, fühlen sich im Fitnessstudio aber nicht richtig aufgehoben?

Dann sind Sie bei uns genau richtig. Im Mittelpunkt unseres XXL-Konzeptes steht ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, welches Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert und gleichzeitig die Kilos zum Schmelzen bringt ohne den Aspekt von Spaß und Freude an Bewegung zu vernachlässigen.

<b>Kursleitung</b>	Mike Haupeltshofer
<b>Termin</b>	mittwochs 16:30 - 17:15 Uhr
<b>Ort</b>	Kursraum im Gesundheitszentrum Niederrhein
<b>Anmeldung</b>	Tel: 02841 107-12465
<b>Kosten</b>	11,25 € pro Kurseinheit

\* **Präventionskurs:** Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen bis zu 80% der Kursgebühr



## BABYMASSAGE – KINDERHEILMASSAGE

Die praktische Anleitung sowohl für die traditionelle oder chinesische als auch für die Babymassage nach Leboyer/Schneider bietet Müttern und Vätern die Möglichkeit einer innigen Verbundenheit mit ihrem Baby. Wenn ein Baby geboren wird, ist die Haut zunächst das wichtigste Organ, mit welchem es seine Umwelt wahrnimmt.

Die frühe Hautstimulation verstärkt die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen und kann dazu beitragen, Darmkoliken, Erkältungen, Fieber, Atemwegserkrankungen, Mittelohrentzündungen und Entwicklungsstörungen zu mildern und letztendlich das Wohlbefinden des kleinen Erdenbürgers zu steigern.

### Babymassage nach Leboyer/Schneider ab der 4. Woche bis zum 5. Monat

In entspannter Atmosphäre haben Eltern in diesem Kurs die Gelegenheit, sich ganz ihrem Baby und dessen Bedürfnis nach Nähe und Körperkontakt zu widmen und dabei die Signale ihres Kindes verstehen zu lernen. Über einfache Massagegriffe erlebt das Baby seinen eigenen Körper erfährt Zärtlichkeit, Sicherheit und Vertrauen. Die Babymassage fördert die emotionale und körperliche Entwicklung, wirkt entspannend und regt Stoffwechsel und Immunsystem an.

Sie bietet damit auch eine wertvolle Hilfe z. B. bei Unruhe, Bauchkoliken/Blähungen und trägt zu einem besseren Schlafverhalten bei.

<b>Termin</b>	dienstags 14:30 - 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Elternschule St. Josef Krankenhaus Moers
<b>Kursleitung</b>	Heike Hölters, Dipl. Sozialpädagogin
<b>Anmeldung</b>	Tel. 0163 2874052 E-Mail: <a href="mailto:ilnor@freenet.de">ilnor@freenet.de</a>
<b>Kosten</b>	60 € für 1 Kurseinheit (5 x)

## SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Wickeltisch, Babywanne, Bettchen, Windeln, Kleidung? Welche Babyausstattung benötige ich? Creme und/oder doch noch Puder? Wie wickel ich mein Baby? Antworten zu diesen Fragen und alles Weitere rund um das Thema Säuglingspflege erfahren Sie im Säuglingspflegekurs.

### TERMINE:

<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
<b>Anmeldung</b>	Sekretariat Gynäkologie gynaekologie@st-josef-moers.de Tel: 02841 107-12861
<b>Kosten</b>	15,00 € pro Person

**jeweils 16:30 – 18:00 Uhr**

20.02.2024

28.05.2024

20.08.2024

12.11.2024

## BEIKOSTSEMINARE

Von der Brust zum Löffel zum Familientisch

Was isst mein Kind wann? Und was schmeckt ihm?

In der Gruppe sprechen wir über den geeigneten Zweck und die Einführung in die große Welt der Lebensmittel für unsere Kleinen.

Wir werfen gemeinsam einen Blick hinter die Küchentür und sehen, wie man selbst schnell und einfach leckere Rezepte kochen kann. Wir bieten allen interessierten Eltern mehr Sicherheit und Durchblick um die Weichen für einen normalen Umgang mit Essen zu stellen, damit Essen allen von Anfang an Spaß macht!

**Alle Kinder sind selbstverständlich herzlich willkommen.**

<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
<b>Anmeldung</b>	Jeden Mittwoch in der Stillgruppe von 10:00 bis 14:30 Uhr
<b>Termin</b>	Auf Anfrage



## NAPPYDANCERS

Ihr Kind ist zwischen 20 und 40 Monaten alt und liebt es zu tanzen? Dann sind Sie in einem unserer nappydancers Kurse genau richtig. Mit kindgerechter Musik und Bewegungen wird hier getanzt und gezappelt, immer dabei ist Mama oder Papa oder eine andere Bezugsperson.

<b>Kursleitung</b>	Mike Haupeltshofer
<b>Termin</b>	montags 15:40 - 16:30 Uhr (Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers) mittwochs 16:40 – 17:30 Uhr (Kursraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhauses Moers)
<b>Anmeldung</b>	Tel: 02841 107-12465
<b>Kosten</b>	Kosten: 12,50 € pro Kurseinheit

## GESCHWISTERKURS – VON 4–10 JAHREN

Hallo große Geschwister,  
bei uns könnt Ihr Euch auf die schöne Zeit mit dem neuen Baby vorbereiten. Ihr dürft ganz allein zu uns kommen und lernt gemeinsam mit anderen Kindern viele interessante Dinge über Babys, zum Beispiel:

- Wo kommt das Baby zur Welt?
- Wie könnt Ihr Mama und Papa helfen?
- Wir üben das Baden, das Wickeln und Füttern und besichtigen den Kreißsaal, die Wochenstation und das Stillzimmer.

Danach erhaltet Ihr eine Urkunde. Gern dürft Ihr auch Eure Puppen mitbringen.

<b>Mindestteilnehmerzahl</b>	3
<b>Dauer des Kurses</b>	16:00 - 18:00 Uhr
<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
<b>Anmeldung</b>	Sekretariat Gynäkologie, Tel: 02841 107-12861 gynaekologie@st-josef-moers.de
<b>Kosten</b>	20,00 € 15 € wenn mehrere Geschwisterkinder pro Kind mitmachen (bitte 14 Tage vor Kursbeginn im Sekretariat Gynäkologie einzahlen)

### TERMINE:

jeweils 16:00 – 18:00 Uhr

21.02.2024

29.05.2024

21.08.2024

13.11.2024



## BODYFIT PRÄVENTION\*

Nach dem Ende der Rückbildungsgymnastik wollen Sie noch weiter an Ihrer Fitness arbeiten? Dann sind Sie in unserem Bodyfit-Kurs genau richtig. Dieser Kurs ist ganz besonders, da sowohl frei, als auch an Geräten trainiert wird, so dass jede Muskelgruppe optimal angesprochen wird.

<b>Kursleitung</b>	Mike Haupeltshofer
<b>Termin</b>	montags 18:30 - 19:30 Uhr dienstags 11:00 - 12:00 Uhr
<b>Ort</b>	Geräteraum im Gesundheitszentrum Niederrhein
<b>Anmeldung</b>	Tel: 02841 107-12465
<b>Kosten</b>	15,00 € pro Kurseinheit

\* **Präventionskurs:** Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen bis zu 80% der Kursgebühr



## FITNESS FÜR PAPA UND BABY

Zeit mit dem Baby verbringen und dabei sportlich aktiv sein – im neuen Fitnesskurs für Väter mit ihren Babys kein Problem. Gemeinsam mit dem Baby trainieren wir Kondition und Athletik und verbessern Rumpf- und Beinmuskulatur. Dabei wird auf die individuellen Trainingsvoraussetzungen eingegangen, somit ist der Kurs sowohl für Sporteinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Das Baby dient im Tragetuch/Tragesystem oder im Kinderwagen als zusätzliches Trainingsgewicht und fühlt sich in Pappas Nähe und an der frischen Luft richtig wohl.

Wir trainieren an Sportstätten in Moers und Umgebung. Einstieg nach telefonischer Absprache jederzeit möglich. Gerne Anfragen zur besseren Kursplanung bereits in der Schwangerschaft.

Werdende Väter sind bereits während der Schwangerschaft der Frau herzlich dazu eingeladen, am Kurs auch ohne Baby teilzunehmen.

<b>Kursleitung</b>	Christian P. Schneider - Athletiktrainer
<b>Termin</b>	auf Anfrage
<b>Ort</b>	Moers und Umgebung
<b>Anmeldung</b>	schneider@patraining.de Tel: 02841 9311334 oder 0177 277 7383
<b>Kosten</b>	12,00 € pro Einheit

## GROßELTERNKURS

Kinder brauchen ihre Großeltern.

Sie werden Großeltern oder sind es gerade geworden? Wir gratulieren zum Enkelkind!

Um Sie über die Veränderung in Ernährung und Pflege zu informieren, bieten wir spezielle Großelternkurse an, in denen im Anschluss auch der Kreißsaal besichtigt werden kann.

<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
<b>Anmeldung</b>	Sekretariat Gynäkologie Tel: 02841 107-12861 E-Mail: gynaekologie@st-josef-moers.de
<b>Kosten</b>	20,00 € pro Person   30 € pro Paar Bitte 14 Tage vor Kursbeginn im Sekretariat Gynäkologie einzahlen.
<b>Termin</b>	auf Anfrage

## PLATZ FÜR NOTIZEN...



UND SOLLTEN NACH DER SCHWANGERSCHAFT EIN PAAR MEHR PFÜNDCHEN HÄNGENGBLIEBEN SEIN, BIETEN WIR NOCH SPEZIELLE KURSE FÜR ÜBERGEWICHTIGE AN:

- BODYFIT XXL
- ZIRKEL XXL

Für weitere Informationen zu diesen Kursen und allen anderen Kursen zögern Sie nicht uns anzurufen. Wir stehen für Fragen gerne zur Verfügung.

Auch für weitere Kursdaten / Termine / Zeiten sind wir offen, sodass Sie uns Ihre Wünsche gerne mitteilen dürfen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Gesundheitszentrum Niederrhein  
**KONTAKT: 02841 107-12465**





**GFO Kliniken Niederrhein**

**St. Josef Krankenhaus Moers**

franziskanisch · offen · zugewandt



**ZERTIFIZIERTE  
GEBURTSKLINIK**



[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)



Mitglied im **CLINOTEL**  
Krankenhausverbund

St. Josef Krankenhaus Moers | Asberger Straße 4 | 47441 Moers | Tel. 02841 107 - 0

[www.st-josef-moers.de](http://www.st-josef-moers.de)