



ST. JOSEF KRANKENHAUS
MOERS



ELTERNINFOS

DAVOR ... DANACH ... UND MITTENDRIN

EDITION 2020

HEBAMMEN DER KLINIK



Sarah Wannek



Dana Dammer



Nadine Henne



Linda Meyer



Anne-Ruth
Herrmann-Nelsen



Johanna Pfahmann



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 09:00 bis 12:00 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 Wochenbettbetreuung werden von der Krankenkasse übernommen.

Antoczewski, Cordula

Raum: Sonsbeck, Alpen
02838/179974

Bauer-Spangenberg, Bärbel

Raum: Moers
02845/290365

Bodenstein, Sabine

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

Brinkmann, Irina

Raum: Moers und Umgebung
0177/407782
IrinaBrinkmann@gmx.de

Cleve, Bettina

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

Dammer, Dana

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

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

Brach, Diana

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

Humke, Eva

Raum: Moers, Neukirchen-Vluyn
und Umgebung
eva.humke@gmx.de

Meyer-Stoll, Antje

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

Huizinga, Cornelia

Raum: Kamp-Lintfort, Moers-Repelen,
Neukirchen-Vluyn, Hoerstgen, Sevelen
Rheurdt, Tönisberg
0163/5106978

Jäger, Gaby

Raum: Moers, Rheinhausen,
Neukirchen-Vluyn, Kamp-Lintfort
0171/2675632
heb.g-jaeger@t-online.de

Kremser, Petra

Raum: Moers und Umgebung
0177/9369877

Krüger, Antje

Raum: Moers
02841/1690987
heb-antje@web.de

Lippert, Eva

Raum: Rheinhausen, Friemersheim,
Moers, Mülheim, Duisburg
02065/903830

Martsch, Veronika

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

Meyer, Linda

Raum: Mülheim
0208/7402779

Van de Weyer, Barbara

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

Unger, Catharina

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

Moll, Claudia

Raum: Krefeld
02151/572017 – 0178/82667266

Osthoff, Sarah

Raum: Duisburg-Baerl, Homburg-, Hochhei-
de, Rheinberg, Moers, Kamp-Lintfort
www.hebammemoers.de

Pabel, Sabine

Raum: Alpen, Sonsbeck
02802/4134

Peters, Claudia

Raum: Straelen und Umgebung
02834/970376

Schouten, Maartje

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

Schulz, Karina

Raum: Rheinberg und Umgebung
02844/905973

Zilz, Susanne

Raum: Moers, Neukirchen-Vluyn, Kamp-Lint-
fort, Duisburg, Rheinhausen, -Friemersheim/
-Homburg/-Rumeln
02065/23447

Fenten, Julia

Raum: Moers und Umgebung
0152/26818426
klapper-storch@gmx.net

Pfahmann, Johanna

Raum: Moers
jpfahmann@gmx.de

Blokisch, Katarzyna

Raum: Moers und Umgebung
0172/8650618

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

21.01.2020	19.05.2020	15.09.2020
18.02.2020	16.06.2020	20.10.2020
17.03.2020	21.07.2020	17.11.2020
21.04.2020	18.08.2020	15.12.2020

GEBURTSPREBEREITENDE AKUPUNKTUR

Wöchentlich donnerstags um 12:30 Uhr findet die geburtsvorbereitende Akupunktur in der Elternschule statt. Teilnahme ab der 36+0 Schwangerschaftswoche. Voranmeldung nicht erforderlich. Pro Sitzung wird eine Gebühr von 10,-€ erhoben, die direkt beim Termin zu entrichten ist.

BITTE MITBRINGEN: Kleines Handtuch und ein Getränk. Es sollte eine 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 09:00 bis 12:00 Uhr unter 0177 8698355.

Akupunktur ist eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) und wird nicht von der Krankenkasse übernommen.
Die Kosten belaufen sich pro Sitzung auf 10,00 €.



GEBURTSPREBEREITUNGSKURSE 2020

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.

PAARKURSE: 5 Abende
davon die ersten beiden Abende ohne Partner,
ab dem 3. Abend mit Partner

montags 19:00-21:00 Uhr	dienstags 19:00-21:00 Uhr
13.01. - 10.02.2020	18.02. - 17.03.2020
02.03. - 30.03.2020	21.04. - 19.05.2020
20.04. - 18.05.2020	18.08. - 15.09.2020
17.08. - 14.09.2020	27.10. - 24.11.2020
26.10. - 23.11.2020	12.11. - 17.12.2019

WOCHENENDINTENSIVKURSE:
für Paare

freitags 19:00-21:00	samstags 11:00-16:00/10:00-15:00
24. und 25. Januar 2020	14. und 15. Februar 2020
13. und 14. März 2020	24. und 25. April 2020
15. und 16. Mai 2020	19. und 20. Juni 2020
14. und 15. August 2020	25. und 26. September 2020
09. und 10. Oktober 2020	13. und 14. November 2020
11. und 12. Dezember 2020	

WEITERE INFOS ZU DEN KURSEN:

Kursleitung	Hebamme
Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	gynäkologisches Sekretariat gynaekologie@st-josef-moers.de Tel: 02841 107-12861
Kosten Frauen	Abrechnung direkt mit der Krankenkasse
Kosten Partner	60,00 €

BITTE MITBRINGEN

Versicherungskarte, Kissen, Wolldecke oder großes Handtuch, Socken

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 60,00 €

Weitere Infos und Terminabsprachen

Heike Hölters Mobil: 0163 2874052
Perinatale Massage E-Mail: ilnor@freenet.de

RÜCKENFIT

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.

Kursleitung Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin
Termin montags 16:45 - 17:30 Uhr
donnerstag 15:30 - 16:15 Uhr
Ort Gymnastikraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhauses Moers
Anmeldung E-Mail: physio.rezeption@st-josef-moers.de
Tel: 02841 107-12465
Kosten 45,00 € für 1 Kurseinheit (6x)

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 Entbindungstermin möglich.

Kursleitung Antje Krüger, Hebamme
Termin mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich momentan mit Wartezeit
Ort Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung E-Mail: heb-antje@web.de
Kosten Einzelkarte für 7,00€
5er Karte für 30,00€
10er Karte für 50,00 €



SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK IM WASSER

In diesem Kurs sollen die in der Schwangerschaft beanspruchten Muskelpartien im Rücken, Bauch und Beckenboden stabilisiert und sanft gekräftigt werden. Rückenschmerz wird so gezielt gelindert und vorgebeugt. Das alles geschieht im Wasser, sodass ein Gefühl der Leichtigkeit entsteht, der gesamte Bewegungs- und Stützapparat entlastet wird und wir Bänder und Gelenke schonen.

Außerdem beugen wir Krampfadern vor und fördern den venösen Rückstrom. Ganz wichtig ist es, dass Sie als werdende Mama auf Ihren Bauch hören und nichts erzwingen. Als idealer Einstieg gilt hierfür der vierte Schwangerschaftsmonat.

Kursleitung Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin
Termin montags 17:30 - 18:15 Uhr
Ort Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
Anmeldung E-Mail: physio.rezeption@st-josef-moers.de
Tel. 02841 107-12465
Kosten 80,00 € für 1 Kurseinheit (8x)

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 zwei speziell ausgebildeten Laktationsberaterinnen (IBCLC), 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

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 wissenschaftlichen 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 und Mitarbeiterinnen 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.

LUNA YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

LUNA Yoga ist ein frauenspezifischer Yoga-Weg. Basierend auf dem alten Wissen des klassischen Yoga über die Einheit von Körper, Geist und Seele stellt es die Bedürfnisse des weiblichen Körpers in den Vordergrund. Es beinhaltet die im klassischen Yoga wurzelnden Yogaübungen, öffnet sich aber auch den Erkenntnissen moderner Körperarbeiten.

Ziele des Luna Yogas in der Schwangerschaft sind die Beweglichkeit zu erhalten, die eigene Kraft zu spüren und zu nutzen, das innere Gleichgewicht zu erfahren und zu erhalten.

In Dehn-Atem-Entspannungs- und Kräftigungsübungen können wir aufmerksam werden für den eigenen Weg und das uns innewohnende Wissen. Wir können das Körperbewusstsein vertiefen und so die Zeiten von Schwangerschaft und Geburt mit allen Sinnen kraftvoll gestalten und erleben.

Yoga kann vom ersten bis zum letzten Schwangerschaftstag praktiziert werden. In den letzten Wochen der Schwangerschaft werden inhaltlich andere Schwerpunkte gesetzt.

Termin	samstags
Kursleitung	Anna Liebenberg-Hahnraht liebenberghahnraht@gmail.com, Tel: 02841 508499
Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus, Moers
Anmeldung	nach telefonischer Vereinbarung
Kosten	8,50 € pro Einheit (1,5 Std.)

FPZ 10+2 (PRÄVENTIONSKURS)

Das neue Rückenprogramm, für mehr Bewegung und einen gesunden Rücken, auch nach der Schwangerschaft. Es handelt sich um ein Kursangebot zur funktionellen Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, wobei die Übungen individuell auf Ihr Level angepasst werden und zudem auch leicht in Ihren Alltag zu integrieren sind. Außerdem ist das Programm ganzheitlich ausgerichtet, das heißt es beinhaltet sowohl Trainingseinheiten wie auch Einheiten zur Vermittlung von Wissen rund um den Rücken und auch um den Bauch, um das gesamte Rumpfkörsett optimal nach einer Schwangerschaft wieder in Form zu bringen und zu stabilisieren. Dabei gehört ein individueller Einstiegs- und Abschlusstest mit in die Kurseinheiten (daher + 2)

Kursleitung	Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin
Termin	ab 01/2020 montags 19:00 - 20:30 Uhr
Ort	Gymnastikraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	E-Mail: physio.rezeption@st-josef-moers.de Tel. 02841 107-12465
Kosten	40,25 € für 1 Kurseinheit (6x)

WASSERGYMNASTIK PRÄVENTION

Fit werden nach der Schwangerschaft: Wassergymnastik ist ein ganzheitliches Training zur Stärkung des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems. Durch das Schweben im Wasser wird der Gleichgewichtssinn geschult und die Konzentration angeregt. Aufgrund des Wasserwiderstandes sind die Übungen 5mal effektiver als vergleichbare Übungen an Land.

Kursleitung	Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin Katja Goj, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Termin	montags 14:00 - 14:45 Uhr dienstags 09:00 - 09:45 Uhr / 19:00 - 19:45 Uhr mittwochs 11:00 - 11:45 Uhr / 19:00 - 19:45 Uhr freitags 07:30 - 8:15 Uhr / 13:00 - 13:45 Uhr samstags 11:00 - 11:45 Uhr
Ort	Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
Anmeldung	E-Mail: physio.rezeption@st-josef-moers.de Tel: 02841 107-12465
Kosten	80,00 € für 1 Kurseinheit (8x)

STRETCH UND RELAX

In dem Kurs werden verschiedene Muskeldehn- und Entspannungstechniken durchgeführt, welche helfen sollen zurück zu einer besseren Beweglichkeit des Bewegungsapparates zu führen, denn durch die Schwangerschaft sind die Bänder und Sehnen leicht geschwächt. Erreichen wollen wir dies durch die aktive Entspannung des Körpers und gezielte Dehnungen der Muskulatur. So werden die Muskeln gelockert, die Blutzirkulation angeregt, das Bindegewebe gestrafft und Verspannungen gelöst, was wiederum einen positiven Einfluss auf die Körperhaltung und die Beweglichkeit hat. Dafür kommen Mobilisations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen zum Einsatz, sodass jede Mami auch bei der Entspannung einmal von ihrem stressigen Alltag abschalten und runterfahren kann.

Kursleitung	Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin
Termin	freitags 12:00 - 12:30 Uhr
Ort	Gymnastikraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	E-Mail: physio.rezeption@st-josef-moers.de Tel. 02841 107-12465
Kosten	40,25 € für 1 Kurseinheit (6x)



RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Schwangerschaft und Geburt belasten Ihren Körper. Die Rückbildungsgymnastik innerhalb des ersten Jahres nach der Entbindung strafft die Muskulatur von Bauchdecke und Beckenboden. Mit flotter Musik und intensiven gymnastischen Übungen gelangen Sie schnell zu Ihrem physischen Gleichgewicht zurück.

Der Kurs beginnt ca. 4 Wochen nach der Entbindung.

Kursleitung	Antje Krüger, Hebamme
mittwochs	20:00 – 21:15 Uhr
donnerstags	18:30 – 19:45 Uhr
	20:00 – 21:15 Uhr
freitags mit Kind	11:15 – 12:30 Uhr
Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus
Anmeldung	gynäkologisches Sekretariat gynaekologie@st-josef-moers.de Tel: 02841 107-12861

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

AQUA POWER

Es sind noch ein paar Pfunde von der Schwangerschaft zurück geblieben? Dann wird es Zeit für diesen Kurs, denn er steigert Ihre Ausdauerfähigkeit und Kraft. Das intensive Ausdauertraining mit verschiedenen Kleingeräten gegen den Wasserwiderstand schont Ihren Rücken und Ihre Gelenke. So wollen wir Ihren Körper kraftvoll und gelenkschonend wieder in Form bringen.

Kursleitung	Katja Goj, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Termin	dienstags 18:00 - 18:45 Uhr
Ort	Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
Anmeldung	physio.rezeption@st-josef-moers.de Tel: 02841 107-12465
Kosten	54,00€ für 1 Kurseinheit (6x)

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.

Termin	freitags 16.30 - 17.30 Uhr
Ort	Elternschule St. Josef Krankenhaus Moers
Kursleitung	Heike Hölters, Dipl. Sozialpädagogin
Anmeldung	ilnor@freenet.de Tel: 0163 2874052
Kosten	55,00 € für 1 Kurs (6x)

Und sollten nach der Schwangerschaft ein paar mehr Pfündchen hängen geblieben sein, bieten wir noch spezielle Kurse für Übergewichtige an:

- Wassergymnastik XXL
- Bodyfit XXL
- Zirkel XXL

Für weitere Informationen zu diesen 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

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.



**BEWEGUNG IST LEBEN
LEBEN IST BEWEGUNG!**

FITDANKBABY OUTDOOR

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.

Kursleitung Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin
Anmeldung bettinacleve@gmx.de oder bettina.cleve@fitdankbaby.de
Tel: 0177 6024700

FITDANKBABY MINI— FÜR BABYS VON CIRCA 3–7 MONATEN

Die vorherige Teilnahme an einem Rückbildungskurs wird empfohlen.

KURSE IN RHEINBERG

Kosten 80,00 € für 8 Kurseinheiten
Termine freitags 09:30 – 10:45 Uhr
dienstags 11:15 – 12:30 Uhr
Kursleitung Antje Krüger
Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin
Anmeldung auf der Homepage fitdankbaby.de

KURSE IN RHEINBERG

Kursleitung Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin
Anmeldung bettinacleve@gmx.de oder bettina.cleve@fitdankbaby.de
Tel: 0177 6024700

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, sodass 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.

Ort Elternschule am St. Josef Krankenhaus
Termine dienstags 09:30 – 10:45 Uhr
Kosten 80,00 € für 8 Kurseinheiten
Anmeldung auf der Homepage fitdankbaby.de

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.

Ort Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Kosten 12,00 €
Anmeldung Sekretariat Gynäkologie
gynaekologie@st-josef-moers.de
Tel: 02841 107-12861

TERMINE:

jeweils 17:00 – 18:30 Uhr

25.02.2020

05.05.2020

28.07.2020

06.10.2020

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.

Termin dienstags 15:00 – 16:30 Uhr
Ort Elternschule St. Josef Krankenhaus Moers
Kursleitung Heike Hölters, Dipl. Sozialpädagogin
Anmeldung ilnor@freenet.de, Tel: 0163 2874052
Kosten 65,00 € für 1 Kurs (6x)

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.

Kursleitung Nadine Henne, Hebamme
E-Mail: henne@hebamme-moers.de
Jasmin Billen, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin
Anmeldung Jeden Mittwoch in der Stillgruppe von 10:00 bis 14:30 Uhr
Kosten 20,00 € pro Person, müssen vorab bei Anmeldung bezahlt werden.
Ort Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers

TERMINE:

jeweils 15:30 – 17:00 Uhr alle drei Monate

März

Juni

September

Dezember

nach Absprache



ERSTE HILFE BEI SÄUGLINGEN UND KLEINKINDERN

Ein Kurs für werdende Mütter und Väter, Eltern, Großeltern, Erzieher und Erzieherinnen, Babysitter und alle Personen, die Säuglinge und Kleinkinder betreuen.

Was ist zu tun bei Fieberkrämpfen, Insektenstichen, Verbrennungen, Vergiftungen, Verschlucken von Fremdkörpern?

Kursleitung Dirk Welsing
 Fachkrankenschwester für Intensivmedizin und Anästhesie
Anmeldung Sekretariat Gynäkologie
 gynaekologie@st-josef-moers.de, Tel: 02841 107-12861
Ort Veranstaltungsraum „Bistro Auszeit“ im St. Josef Krankenhaus Moers
Kosten pro Person 23,00 €, Paare 40,00 €

Jeweils 3 Abende von 18:00 bis 20:15 Uhr

1. KURS (MONTAGS)	2. KURS (MONTAGS)	3. KURS (MONTAGS)	4. KURS (MONTAGS)
13.01.2020	17.02.2020	09.03.2020	11.05.2020
20.01.2020	25.02.2020	16.03.2020	18.05.2020
27.01.2020	02.03.2020	23.03.2020	25.05.2020

5. KURS (MONTAGS)	6. KURS (MONTAGS)	7. KURS (MONTAGS)
21.09.2020	26.10.2020	16.11.2020
28.09.2020	02.11.2020	23.11.2020
05.10.2020	09.11.2020	30.11.2020

GESCHWISTERKURS

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.

Mindestteilnehmerzahl 3
Kosten 15,00 € (bitte 14 Tage vor Kursbeginn im Sekretariat Gynäkologie einzahlen)
Anmeldung Sekretariat Gynäkologie, Tel: 02841 107-12861
 gynaekologie@st-josef-moers.de
Ort Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers

TERMINE:
 jeweils 15:00 – 17:00 Uhr

14.02.2020
24.04.2020
19.06.2020
14.08.2020
23.10.2020
20.11.2020



BABY SCHWIMMEN – 4–6 MONATE UND 6–12 MONATE

In diesem Kurs geht es um die ganz Kleinen. Jedes einzelne Baby hat dabei sein eigenes Tempo und Bedürfnisse im Wasser, die wir akzeptieren. Wir motivieren, stärken und geben Hilfestellungen. Das Ziel des Babyschwimmens ist daher, dass sich das Baby im Wasser wohlfühlt, das Wasser erkunden kann und positiv von einem Elternteil bestärkt wird. Um das zu erreichen zeigen wir den Eltern verschiedene Haltetechniken und mögliche Materialien.

Kursleitung	Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin
Termin	mittwochs 09:00 - 09:30 Uhr (4 - 6 Monate) mittwochs 9:30 - 10:00 Uhr (6 - 12 Monate)
Ort	Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
Anmeldung	E-Mail: physio.rezeption@st-josef-moers.de Tel. 02841 107-12465
Kosten	59,40 € für 1 Kurseinheit (6x)



WASSERGEWÖHNUNG – 1–2 JAHRE UND 2–4 JAHRE

In diesem Kurs steht jedes einzelne Kleinkind im Vordergrund, denn jedes einzelne Kind hat dabei sein eigenes Tempo und Bedürfnisse im Wasser, die wir akzeptieren. Wir motivieren, stärken und geben ggf. noch Hilfestellungen, daher ist immer ein Elternteil mit im Wasser. Das Ziel der Wassergewöhnung ist es, dass sich das Kleinkind im Wasser wohlfühlt, das Wasser erkunden kann und positiv von einem Elternteil bestärkt wird. Um das zu erreichen werden einfache Übungen und Spiele mit kindgerechtem Material durchgeführt.

Kursleitung	Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin Katja Goj, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Termin	montags 15:00 - 15:45 Uhr (1 - 2 Jahre) montags 15:45 - 16:30 Uhr (2 - 4 Jahre) samstags 09:00 - 09:45 Uhr (2 - 4 Jahre)
Ort	Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
Anmeldung	E-Mail: physio.rezeption@st-josef-moers.de Tel. 02841 107-12465
Kosten	95,20 € für 1 Kurseinheit (8x)

KINDERTANZEN 4–6 JAHRE

In diesem Kurs erlernen die Kinder erstmal ein Gefühl für den Takt und den eigenen Körper. Dies wird alles spielerisch erlernt und vertieft, sodass die Kinder Spaß an der Bewegung haben. Umgesetzt wird dies durch Bewegungstänze und Bewegungsspiele, die die Kinder anregen, sich – teilweise auch frei – zu bewegen, aber auch spielerisch erste leichte und einfache Bewegungsabläufe zu erlernen.

Kursleitung	Katja Goj, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Termin	samstags 12:00 - 12:45 Uhr
Ort	Gymnastikraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	physio.rezeption@st-josef-moers.de Tel 02841 107-12465
Kosten	54,00 € für 1 Kurseinheit (6x)

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.

Kursleitung	Jasmin Billen Kinderkrankenschwester
Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	Sekretariat Gynäkologie Tel. 02841 107-12861 E-Mail: gynaekologie@st-josef-moers.de
Kosten	10,00 € pro Person Bitte 14 Tage vor Kursbeginn im Sekretariat Gynäkologie einzahlen.

TERMINE:
jeweils 16:00 – 18:00 Uhr
19.02.2020
06.05.2020
26.08.2020
25.11.2020

MUTTER UND KIND-FIT IM GRÜNEN

Walking und Kräftigungsgymnastik im Moerser Schlosspark. Die Babies sind sehr zufrieden im Tragetuch oder Tragesystem mit dabei und erhöhen durch ihr Gewicht den Trainingseffekt des Walkings.

Die vorherige Teilnahme an einem Rückbildungskurs wird empfohlen.

Ort	Moerser Schlosspark Treffpunkt Parkplatz Krefelder Str. / Ecke Kranichstr. gegenüber vom Rudolf-Schloer-Stift
Kosten	5,00 € pro Teilnahme 22,00 € 5er Karte 40,00 € 10er Karte
Kursleitung	Antje Krüger, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin
Anmeldung	heb-antje@web.de
Termin	donnerstags 10:30 – 11:45 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

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 Papas 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.

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

PEKIP

Das Prager-Eltern-Kind Programm begleitet Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Ab der 6. Lebenswoche beginnen die wöchentlich stattfindenden Treffen.

Wir wollen uns Zeit nehmen, die Eigenaktivität und Befindlichkeiten des Babys, seine Fähigkeiten und Stärken wahrzunehmen, um mit Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen das Baby in seinen Entwicklungsphasen individuell zu begleiten und zu fördern.

- Was macht dem Baby Spaß?
- Wie groß ist sein Bedürfnis nach Geborgenheit?
- Welche Vorlieben hat es?
- Möchte es sich bewegen oder braucht es eine Ruhepause?
- Wie reagiert es auf Gleichaltrige?

Da bringt jedes Baby andere Eigenschaften und Verhaltensweisen mit. So können wir in der Gruppe Erfahrungen austauschen, Probleme besprechen, voneinander lernen, Spaß haben. Ein Miteinander, das uns mehr Sicherheit im Umgang mit dem Baby gibt, die Beziehung stärkt.

MONTAGS

09:00 – 10:30 UHR, 10:45 – 12:15 UHR

Kursleitung	Heike Kühnen
Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus
Anmeldung	Tel: 0151 61027273

DONNERSTAGS

09:00 – 10:30 UHR, 10:45 – 12:15 UHR

Kursleitung	Ingrid Bongers
Ort	Dipl. Sozialpädagogin, Pekip Gruppenleiterin Elternschule am St. Josef Krankenhaus
Anmeldung	Tel: 02841 59043

Bitte Handtuch oder Decke mitbringen!



ST. JOSEF KRANKENHAUS
MOERS



Mitglied im **CLINOTEL**
Krankenhausverbund

St. Josef Krankenhaus Moers | Asberger Straße 4 | 47441 Moers | Tel. 02841 107 -1

www.st-josef-moers.de