



ST. JOSEF KRANKENHAUS  
MOERS



UNSER  
SERVICE  
FÜR UNSERE FRISCH GEBACKENEN ELTERN

Reichen Sie die erforderlichen  
Unterlagen sowie die Gebühr für  
die Anmeldung beim Standesamt  
bei uns ein und wir übernehmen  
diese Formalitäten für Sie.  
Sprechen Sie uns an!

# ELTERNINFOS

DAVOR ... DANACH ... UND MITTENDRIN

## 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 ↘

15.01.2019

19.02.2019

19.03.2019

16.04.2019

21.05.2019

18.06.2019

16.07.2019

20.08.2019

17.09.2019

15.10.2019

19.11.2019

17.12.2019

## GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR

**Wöchentlich donnerstags um 12:30 Uhr** findet die geburtsvorbereitende Akupunktur in der Elternschule statt.

**Teilnahme ab der 36+0 Schwangerschaftswoche**  
Vor Anmeldung nicht erforderlich

**BITTE MITBRINGEN:** Kleines Gästehandtuch, evtl. ein Getränk.

Pro Sitzung wird um eine Spende von 10,- € gebeten, um anfallende Kosten zu decken.

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

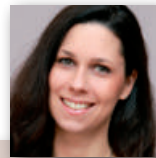
## HEBAMMEN DER KLINIK



Wannek, Sarah



Dammer, Dana



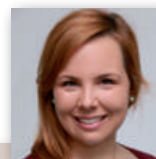
Henne, Nadine



Meyer, Linda



Herrmann-Nelsen,  
Anne-Ruth



Pfahmann, Johanna



Wannek, Cornelia



Von Eerde, Eva-Maria



Humke, Eva



Vieler, Petra



Flügel, Julia

## 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 Wochenbettnachsorge 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  
0177/4077782  
IrinaBrinkmann@gmx.de

**Cleve, Bettina**

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

**Dammer, Dana**

Raum: Duisburg (Rheinhausen,  
Rumeln, Homburg)  
02065/916601  
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  
0172/2323164  
eva.humke@gmx.de

**Meyer-Stoll, Antje**

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

**Huizinga, Cornelia**

Raum: Moers, Kamp-Lintfort, Neukirchen-Vluyn,  
Rheinberg, Alpen, Issum, Geldern, Rheinhausen,  
Krefeld-Hüls, Kempen, Kerken  
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-, Hochheide,  
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-Lintfort,  
Duisburg, Rheinhausen, -Friemersheim/  
-Homburg/-Rumeln  
02065/23447

**Fenten, Julia**

Raum: Moers und Umgebung  
0160/99113221  
klapper-storch@gmx.net

**Pfahmann, Johanna**

Raum: Moers  
0162/8159033

**Blokisch, Katarzyna**

Raum: Moers und Umgebung  
0172/8650618

# 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.**

<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>	E-Mail: <a href="mailto:heb.antje@web.de">heb.antje@web.de</a>
<b>Kosten</b>	Einzelkarte 7,00 € 5er Karte 30,00 € 10er Karte 50,00 €



# GEBURTSPREBEREITUNGSKURSE 2019

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: 6 Abende

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

### montags 19:00-20:30 Uhr

07.01. - 11.02.2019

18.02. - 25.03.2019

29.04. - 03.06.2019

02.09. - 07.10.2019

28.10. - 02.12.2019

### dienstags 19:00-20:30 Uhr

05.02. - 12.03.2019

02.04. - 07.05.2019

14.05. - 18.06.2019

03.09. - 08.10.2019

12.11. - 17.12.2019

## FRAUENKURSE:

4 Abende nur für Frauen

### montags 19:00-20:30 Uhr

01.04. - 29.04.2019

### dienstags 19:00-20:30 Uhr

08.01. - 29.01.2019

09.07. - 30.07.2019

15.10. - 05.11.2019

## WOCHENENDINTENSIVKURSE:

für Paare

freitags 19:00-21:00

samstags 11:00-16:00

11. und 12. Januar 2019

08. und 09. Februar 2019

08. und 09. März 2019

05. und 06. April 2019

03. und 04. Mai 2019

14. und 15. Juni 2019

26. und 27. Juli 2019

30. und 31. August 2019

11. und 12. Oktober 2019

08. und 09. November 2019

06. und 07. Dezember 2019

## WEITERE INFOS ZU DEN KURSEN:

### Kursleitung

Hebamme

### Ort

Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers

### Anmeldung

gynäkologisches Sekretariat

Tel. 02841 1072430

E-Mail: [gynaekologie@st-josef-moers.de](mailto:gynaekologie@st-josef-moers.de)

### Kosten Frauen

Abrechnung direkt mit der Krankenkasse

### Kosten Partner

60,00 €

Bitte bringen Sie mit:

Versicherungskarte, Kissen, Wolldecke oder großes Handtuch, Socken

## 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.

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

## GANZHEITLICHE ENTSPANNUNGSMASSAGE FÜR SCHWANGERE

Sie wollen sich und Ihrem Baby etwas Gutes tun? Diese wohltuende, nährende 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 wird 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.**

<b>Dauer einer Massage</b>	60 Minuten
<b>Kosten</b>	60,00 €

<b>Weitere Infos und Terminabsprachen</b>	
Heike Hölters	Mobil 0163 2874052
Perinatale Massage	E-Mail: ilnor@freenet.de

## STILLGRUPPE

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

## 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.



### UNSERE STILLTELEFONE

02841 107-2186 | 02841 107-2023 | 02841 8877762



# 10 SCHRITTE ZUM ERFOLGREICHEN STILLEN

10 Schritte zum erfolgreichen Stillen der Weltgesundheitsorganisation **B.E.St.**<sup>®</sup>

Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik

Die B.E.St.<sup>®</sup>-Kriterien (B.E.St.<sup>®</sup>= 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.<sup>®</sup>-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.<sup>®</sup>-Richtlinien auf der Grundlage der „Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik zur Umsetzung der B.E.St.<sup>®</sup>-Kriterien“ haben, die mit allen Mitarbeitern regelmäßig besprochen werden.

## **Zweiter Schritt**

Alle Mitarbeiterinnen so schulen, dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Umsetzung der B.E.St.<sup>®</sup>-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. Mit flotter Musik und intensiven gymnastischen Übungen gelangen Sie schnell zu Ihrem physischen Gleichgewicht zurück.

Der Kurs beginnt ca. 4 Wochen nach der Entbindung.

<b>Kursleitung</b>	Antje Krüger, Hebamme
<b>mittwochs</b>	20:00 – 21:15 Uhr
<b>donnerstags</b>	18:30 – 19:45 Uhr
	20:00 – 21:15 Uhr
<b>freitags mit Kind</b>	11:15 – 12:30 Uhr
<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus
<b>Anmeldung</b>	gynäkologisches Sekretariat Tel. 02841-1072430 E-Mail: <a href="mailto:gynaekologie@st-josef-moers.de">gynaekologie@st-josef-moers.de</a>

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



## 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.

<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers	<b>jeweils 17:00 – 18:30 Uhr</b>
<b>Kosten</b>	10,00 €	12.02.2019
<b>Anmeldung</b>	Sekretariat Gynäkologie Tel. 02841 107-2430 E-Mail: gynaekologie@st-josef-moers.de	04.06.2019
		10.09.2019
		05.11.2019

## 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 15:00 - 16:30 Uhr
<b>Ort</b>	Elternschule St. Josef Krankenhaus Moers
<b>Kursleitung</b>	Heike Hölters, Dipl. Sozialpädagogin
<b>Anmeldung</b>	Tel. 0163 2874052 E-Mail: ilnor@freenet.de
<b>Kosten</b>	65,00 € für 1 Kurs (6x)

# 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?

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

## 1. KURS (MONTAGS)

14.01.2019  
21.01.2019  
28.01.2019

## 2. KURS (MONTAGS)

11.03.2019  
18.03.2019  
25.03.2019

## 3. KURS (MONTAGS)

29.04.2019  
06.05.2019  
13.05.2019

## 4. KURS (MONTAGS)

17.06.2019  
24.06.2019  
01.07.2019

## 5. KURS (MONTAGS)

16.09.2019  
23.09.2019  
30.09.2019

## 6. KURS (MONTAGS)

28.10.2019  
04.11.2019  
11.11.2019

## 7. KURS (MONTAGS)

18.11.2019  
25.11.2019  
02.12.2019

### Kursleitung

Dirk Welsing  
Fachkrankenschwester für Intensivmedizin und Anästhesie  
Sekretariat Gynäkologie  
Tel. 02841 107-2430  
E-Mail: [gynaekologie@st-josef-moers.de](mailto:gynaekologie@st-josef-moers.de)

### Anmeldung

### Ort

Bistro Auszeit  
Veranstaltungsraum im St. Josef Krankenhaus Moers

### Kosten

pro Person 23,00 €, Paare 40,00 €

# 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 und Informationen

Nadine Henne, Hebamme                      E-Mail: [henne@hebamme-moers.de](mailto: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 bis 17:00 Uhr alle drei Monate**

März

Juni

September

Dezember

**nach Absprache**



# 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.

<b>Mindestteilnehmerzahl</b>	3
<b>Kosten</b>	15,00 € bitte 14 Tage vor Kursbeginn im Sekretariat Gynäkologie einzahlen
<b>Anmeldung</b>	Sekretariat Gynäkologie, Tel: 02841-107-2430 E-Mail: <a href="mailto:gynaekologie@st-josef-moers.de">gynaekologie@st-josef-moers.de</a>
<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers

## TERMINE:

jeweils 15:00 – 17:00 Uhr

18.01.2019

15.03.2019

24.05.2019

05.07.2019

11.10.2019

22.11.2019



## 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>Termin</b>	Freitags 16.30 - 17.30 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>	55,00 € für 1 Kurs (6x)



## FITDANKBABY MINI

Für Babys von circa 3-7 Monaten

Die vorherige Teilnahme an einem Rückbildungskurs wird empfohlen.

### KURSE IN MOERS

**Kosten**

80,00 € für 8 Kurseinheiten

**Anmeldung**

auf der Homepage [fitdankbaby.de](http://fitdankbaby.de)

**Termine**

Freitags 09:30 – 11:00 Uhr

Dienstags 11:15 – 12:45 Uhr

Kursleitung Antje Krüger,

Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin

### KURSE IN RHEINBERG

**Kursleitung**

Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin

**Anmeldung**

E-Mail: [bettinacleve@gmx.de](mailto:bettinacleve@gmx.de)

oder [bettina.cleve@fitdankbaby.de](mailto: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, 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.

**Ort** Elternschule am St. Josef Krankenhaus

**Kosten** 80,00 € für 8 Kurseinheiten

**Anmeldung** auf der Homepage [fitdankbaby.de](http://fitdankbaby.de)

**Termine** dienstags 09:30 – 11:00 Uhr





## 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.



## 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>Anmeldung</b>	Sekretariat Gynäkologie Tel. 02841 107-2430 E-Mail: <a href="mailto:gynaekologie@st-josef-moers.de">gynaekologie@st-josef-moers.de</a>
<b>Kursleitung</b>	Jasmin Billen Kinderkrankenschwester
<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
<b>Kosten</b>	10,00 € pro Person

### TERMINE:

jeweils 16:00 – 18:00 Uhr

06.02.2019

08.05.2019

28.08.2019

06.11.2019

## 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.

<b>Ort</b>	Moerser Schlosspark Treffpunkt Parkplatz Krefelder Str. / Ecke Kranichstr. gegenüber vom Rudolf-Schloer-Stift
<b>Kosten</b>	5,00 € pro Teilnahme 22,00 € 5er Karte 40,00 € 10er Karte
<b>Kursleitung</b>	Antje Krüger, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin
<b>Anmeldung</b>	E-Mail: heb-antje@web.de
<b>Termin</b>	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.

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

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

### DONNERSTAGS

09:00 – 10:30 UHR, 10:45 – 12:15 UHR

Heike Kühnen  
Elternschule am St. Josef Krankenhaus  
Tel. 0151 62027273

Bitte Handtuch oder Decke mitbringen!

## FITDANKBABY OUTDOOR

### Kurs in Rheinberg

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

BEWEGUNG IST LEBEN –  
LEBEN IST BEWEGUNG!

**Kursleitung** Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin  
**Anmeldung** E-Mail: [bettinacleve@gmx.de](mailto:bettinacleve@gmx.de) oder [bettina.cleve@fitdankbaby.de](mailto:bettina.cleve@fitdankbaby.de)  
Tel. 0177 6024700



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