



ST. JOSEF KRANKENHAUS  
MOERS



# ELTERNINFOS

DAVOR ... DANACH ... UND MITTENDRIN

EDITION 2021

## 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 08:30 bis 11:30 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

**Bauer-Spangenberg, Bärbel**

Raum: Moers  
02845/290365

**Blokisch, 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  
0152/26818426  
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

**Herrmann-Nelsen, Anne-Ruth**

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

**Humke, Eva**

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

**Huizinga, Cornelia**

Raum: Kamp-Lintfort, Moers-Repelen,  
Neukirchen-Vluyn, Hoerstgen, Sevelen  
Rheurd, 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  
<https://krueger.hebamio.de>

**Martsch, Veronika**

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

**Meyer, Linda**

Raum: Mülheim  
0208/7402779

**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](http://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@menschenskindersonsbeck.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 ↘

19.01.2021	18.05.2021	21.09.2021
16.02.2021	15.06.2021	19.10.2021
16.03.2021	20.07.2021	16.11.2021
20.04.2021	17.08.2021	21.12.2021

## 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 08:30 Uhr bis 11:30 Uhr unter 0177/8698355 an. Pro Termin fällt eine Gebühr von 20,00 € an.

**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 08:30 bis 11:30 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 2021

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

11.01. - 08.02.2021

22.02. - 22.03.2021

12.04. - 10.05.2021

30.08. - 27.09.2021

08.11. - 06.12.2021

## dienstags 19:00-21:00 Uhr

12.01. - 09.02.2021

23.02. - 23.03.2021

13.04. - 11.05.2021

07.09. - 05.10.2021

26.10. - 30.11.2021

**WOCHENENDINTENSIVKURSE:**  
für Paare

**freitags 19:00-21:00**

**samstags 11:00-16:00/10:00-15:00**

29. und 30. Januar 2021

26. und 27. Februar 2021

26. und 27. März 2021

23. und 24. April 2021

28. und 29. Mai 2021

25. und 26. Juni 2021

30. und 31. Juli 2021

27. und 28. August 2021

24. und 25. September 2021

29. und 30. Oktober 2021

19. und 20. November 2021

## 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](mailto:ilnor@freenet.de)

## 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.

**Kursleitung** Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin  
Gesundheitszentrum Niederrhein  
**Termin** montags 16:30 - 17:30 Uhr  
donnerstag 10:00 - 10:45 Uhr  
**Ort** Gymnastikraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhauses Moers  
**Anmeldung** Tel: 02841 107-12461  
**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.**

<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 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. Rückenschmerzen werden so gezielt gelindert und vorgebeugt. Das alles geschieht im Wasser wo ein Gefühl der Leichtigkeit entsteht, der gesamte Bewegungs- und Stützapparat entlastet wird und Bänder und Gelenke geschont werden. Außerdem beugen wir Krampfadern vor und fördern, durch den Druck des Wassers auf das Gewebe, 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.

<b>Kursleitung</b>	Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin Gesundheitszentrum Niederrhein
<b>Termin</b>	montags 17:30 - 18:15 Uhr
<b>Ort</b>	Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
<b>Anmeldung</b>	Tel: 02841 107-12461
<b>Kosten</b>	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

ZERTIFIZIERTE  
GEBURTSKLINIK



1. Schriftliche Richtlinien zur Umsetzung der B.E.St.-Kriterien auf der Grundlage der „Zehn Schritte für eine babyfreundliche Einrichtung nach WHO und UNICEF“ haben, die mit allen Mitarbeitenden regelmäßig besprochen werden.  
  
Vollständige Einhaltung des internationalen Kodex für die Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten.  
  
Ein fortlaufendes Monitoring- und Datenevaluierungssystem einrichten.
2. Schulungen aller Mitarbeitenden, so dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zur Umsetzung der B.E.St.-Richtlinien verfügen.
3. Alle schwangeren Frauen bzw. werdenden Eltern über Bedeutung und Praxis des Stillens und der Bindungs- und Entwicklungsförderung informieren.
4. 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.
5. Den Müttern das korrekte Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können.
6. Neugeborenen weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben – außer bei medizinischer Indikation.
7. 24-Stunden-Rooming-in praktizieren – die Möglichkeiten schaffen, dass Mutter und Kind Tag und Nacht zusammen bleiben können. Zu Hautkontakt und Känguruen anleiten und ermutigen.
8. Die Eltern dabei unterstützen, die Signale ihres Kindes zum Stillen bzw. Füttern zu erkennen und angemessen darauf einzugehen.
9. Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger anbieten. Eltern zu Anwendung und Risiken von Flaschen, Saugern und Schnullern beraten.
10. Im Rahmen der Entlassung dabei unterstützen, dass Eltern und Kinder zeitnah Zugang zu fortlaufender Unterstützung und Betreuung erhalten. Die Entstehung von Stillgruppen fördern.

## YOGA FÜR SCHWANGERE

Ein Wunder ist geschehen, ein Kind wächst in dir heran. Das ist so unglaublich aber gleichzeitig ganz natürlich. Dein Körper verändert sich und die Veränderungen stellen dich vor neuer Herausforderung. Du möchtest diese Zeit genießen und dich körperlich und mental auf die Geburt vorbereiten.

Ich möchte dich dabei unterstützen, durch das Praktizieren von Schwangeren Yoga ein Bewusstsein für deinen Körper zu entwickeln und zu vertiefen, dich körperlich zu kräftigen. Dich anleiten, deine eigenen Signale wahrzunehmen. Körperübungen und Tiefenentspannung helfen dir dabei, die schöne aber auch manchmal anstrengende Zeit bewusst und kraftvoll zu durchschreiten.

<b>Kursleitung</b>	Violetta Musolf
<b>Termin</b>	samstags
<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
<b>Anmeldung</b>	nach telefonischer Vereinbarung Tel: 02841 6079300 E-Mail: violetta.musolf@web.de
<b>Kosten</b>	9,50 € pro Einheit (1,5 Std.)

## FASZIEN TRAINING PRÄVENTION

Sie suchen eine ganzheitliche Trainingsmethode?  
Dann besuchen Sie doch einmal unseren Präventionskurs  
Faszien-Training.

In diesem Kurs arbeiten wir an der Dehnbarkeit und  
Flexibilität unseres Bindegewebes, der sogenannten  
Faszien, dazu nutzen wir verschiedene Trainingselemente.

<b>Kursleitung</b>	Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin Gesundheitszentrum Niederrhein
<b>Termin</b>	donnerstags 16:30 - 17:30 Uhr
<b>Ort</b>	Kursraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhauses
<b>Anmeldung</b>	Tel: 02841 107-12461
<b>Kosten</b>	79,20€ pro Kurseinheit (8x)



# WASSERGYMNASTIK PRÄVENTION

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. Fit werden nach der Schwangerschaft, Rückenbeschwerden lindern und Verspannungen lösen.

<b>Kursleitung</b>	Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin Katja Goj Jana Scherenschlich Gesundheitszentrum Niederrhein
<b>Termin</b>	dienstags 09:00 - 09:45 Uhr 13:00 - 13:45 Uhr mittwochs 11:00 - 11:45 Uhr 19:15 - 20:00 Uhr 20:30 - 21:15 Uhr freitags 07:30 - 08:15 Uhr samstags 09:00 - 09:45 Uhr 10:15 - 11:00 Uhr

# 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>	Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin Gesundheitszentrum Niederrhein
<b>Termin</b>	donnerstags 15:30 - 16:20 Uhr
<b>Ort</b>	Kursraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhauses Tel: 02841 107-12461
<b>Anmeldung</b>	
<b>Kosten</b>	66,00€ pro Kurseinheit (8x)



## 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>Termin</b>	mittwochs 20:00 - 21:15 Uhr donnerstags 18:30 - 19:45 Uhr 20:00 - 21:15 Uhr dienstags mit Kind 11:15 - 12:30 Uhr
<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus
<b>Anmeldung</b>	<a href="https://krueger.hebamio.de">https://krueger.hebamio.de</a>

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

## BACK TO POWER (RÜCKBILDUNG AUFBAU)

Nach dem Ende der Rückbildungsgymnastik kannst du hier den Beckenboden, deine Körpermitte und allgemeine Fitness effektiv stärken und gemeinsam mit anderen Mamas schwitzen und Spaß haben. Dein Baby kann einfach dabei sein.

<b>Kursleitung</b>	Antje Krüger, Hebamme
<b>Termin</b>	dienstags 09:15 Uhr
<b>Ort</b>	Elternschule am St. Josef Krankenhaus
<b>Anmeldung</b>	<a href="https://krueger.hebamio.de">https://krueger.hebamio.de</a>
<b>Kosten</b>	8 x 75 min 80,00 €

## 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, Dipl. Sozialpädagogin
<b>Termin</b>	freitags 16:30 - 17:30 Uhr
<b>Ort</b>	Elternschule St. Josef Krankenhaus Moers
<b>Anmeldung</b>	ilnor@freenet.de Tel: 0163 2874052
<b>Kosten</b>	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 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 107-12461**

## 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.

### **KURSE IN RHEINBERG**

#### **Kursleitung**

Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin

#### **Anmeldung**

[bettinacleve@gmx.de](mailto:bettinacleve@gmx.de)

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

#### Kursleitung

Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin

#### Anmeldung

bettinacleve@gmx.de

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.

### KURSE IN RHEINBERG

#### Kursleitung

Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin

#### Anmeldung

bettinacleve@gmx.de

bettina.cleve@fitdankbaby.de

Tel: 0177 6024700

## 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>Anmeldung</b>	Sekretariat Gynäkologie gynaekologie@st-josef-moers.de Tel: 02841 107-12861
<b>Kosten</b>	15,00 €

### TERMINE:

jeweils 17:00 – 18:30 Uhr

09.02.2021

18.05.2021

10.08.2021

19.10.2021

## 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>Kursleitung</b>	Heike Hölters, Dipl. Sozialpädagogin
<b>Termin</b>	dienstags 15:00 - 16:30 Uhr
<b>Ort</b>	Elternschule St. Josef Krankenhaus Moers
<b>Anmeldung</b>	ilnor@freenet.de, Tel: 0163 2874052
<b>Kosten</b>	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](mailto:henne@hebamme-moers.de)

Jasmin Billen, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin

## Ort

Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers

## Anmeldung

Jeden Mittwoch in der Stillgruppe von 10:00 bis 14:30 Uhr

## Kosten

20,00 € pro Person, müssen vorab bei Anmeldung bezahlt werden.

## TERMINE:

**jeweils 15:30 – 17:00 Uhr**

März

Juni

September

November

**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>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>	15,00 € (bitte 14 Tage vor Kursbeginn im Sekretariat Gynäkologie einzahlen)

## TERMINE:

jeweils 15:00 – 17:00 Uhr

15.01.2021  
12.03.2021  
21.05.2021  
16.07.2021  
13.08.2021  
10.09.2021



## BABY SCHWIMMEN

In diesem Kurs geht es um die ganz Kleinen. Jedes einzelne Baby hat dabei sein eigenes Tempo und eigene 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.

<b>Kursleitung</b>	Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin Jana Scherenschlich Gesundheitszentrum Niederrhein
<b>Termin</b>	montags 09:00 - 09:30 Uhr mittwochs 09:00 - 09:30 Uhr 10:00 - 10:30 Uhr freitags 09:00 - 09:30 Uhr 10:00 - 10:30 Uhr 12:00 - 12:30 Uhr 13:00 - 13:30 Uhr
<b>Ort</b>	Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
<b>Anmeldung</b>	Tel: 02841 107-12461
<b>Kosten</b>	59,40 € für 1 Kurseinheit (6x)



## WASSERGEWÖHNUNG — 1–2 JAHRE UND 2–4 JAHRE (IN PLANUNG)

In diesem Kurs steht jedes einzelne Kleinkind im Vordergrund, denn jedes einzelne Kind hat dabei sein eigenes Tempo und eigene 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.

<b>Kursleitung</b>	Jana Scherenschlich
<b>Termin</b>	dienstags 10:15 - 11:00 Uhr 14:00 - 14:45 Uhr
<b>Ort</b>	Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
<b>Anmeldung</b>	Tel: 02841 107-12461
<b>Kosten</b>	95,20 € für 1 Kurseinheit (8x)

## KINDERSCHWIMMEN AB 4 JAHRE

In diesem Kurs lernen wir mit viel Spaß und ganz ohne Mama und Papa das sichere Bewegen im Wasser mit Schwimmhilfen. Auch hier gibt jedes Kind individuell sein eigenes Tempo vor, sodass alles ohne Zwang abläuft. Die Kinder erlernen Grundkenntnisse, um geschmeidig über das Wasser zu gleiten und machen Erfahrungen mit Schwebelementen. Das Ziel ist es ohne Schwimmhilfe ein erstes kurzes Stück im Wasser schwimmen zu können, dazu nutzen wir Koordinationsübungen und die Spielfreude der Kinder.

<b>Kursleitung</b>	Sabrina Jakobi, staatl. geprüfte Bewegungspädagogin Gesundheitszentrum Niederrhein
<b>Termin</b>	donnerstags 14:00 - 14:45 Uhr
<b>Ort</b>	Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Moers
<b>Anmeldung</b>	Tel: 02841 107-12461
<b>Kosten</b>	87,20€ pro Kurseinheit (8x)

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

### TERMINE:

jeweils 16:00 – 18:00 Uhr

10.02.2021

05.05.2021

25.08.2021

17.11.2021

## 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>Kursleitung</b>	Antje Krüger, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin
<b>Termin</b>	mittwochs 09:00 – 10:15 Uhr, Einstieg jederzeit möglich donnerstags 10:30 – 11:45 Uhr, Einstieg jederzeit möglich
<b>Ort</b>	Moerser Schlosspark Treffpunkt Parkplatz Krefelder Str. / Ecke Kranichstr. gegenüber vom Rudolf-Schloer-Stift
<b>Anmeldung</b>	<a href="https://krueger.hebamio.de">https://krueger.hebamio.de</a>
<b>Kosten</b>	5,00 € pro Teilnahme 22,00 € 5er Karte 40,00 € 10er Karte

## 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 Sparteinsteiger 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>Termin</b>	auf Anfrage
<b>Ort</b>	Moers und Umgebung
<b>Anmeldung</b>	<a href="mailto:schneider@ptraining.de">schneider@ptraining.de</a> Tel: 02841 9311334 oder 0177 277 7383
<b>Kosten</b>	12,00 € pro Einheit







**ST. JOSEF KRANKENHAUS**  
MOERS

**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 -1

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