

# Elternschule des St. Nikolaus-Stiftshospitals

## Kursprogramm und Termine ab März 2021

**Wir freuen uns, Ihnen wieder einige Kurse der Elternschule anbieten zu können. Alle Kurse und Veranstaltungen werden unter Einhaltung der aktuellen Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes Rheinland-Pfalz durchgeführt. Daher können wir auch noch nicht alle Kurse wieder anbieten – zu Ihrer und unserer Sicherheit. Änderungen werden umgehend aktualisiert.**

### **Anmeldung zur Geburt in der 36.SSW vor Ort oder telefonisch**

nur Papiere und Informationen, keine Geburtsplanung, Anmeldung erfolgt im **Friedrich-von-Mering-Haus**, EG 2 Tür links, jeweils dienstags vormittags oder telefonisch auf Wunsch  
Informationen und Terminvergabe über die Elternschule unter 0162-2942706 oder [elternschule@stiftshospital-andernach.de](mailto:elternschule@stiftshospital-andernach.de).

### **Entspannt in die Geburt online**

6 x 75 Min., 18:00 Uhr bis 19:15 Uhr

Der Kurs richtet sich an werdende Mütter und eignet sich zur Vorbereitung auf eine entspannte Geburt.

Gemeinsam werden Methoden und Techniken geübt zum Kraft sammeln, Körper wahrnehmen, Atemrhythmus finden und "loslassen" lernen.

Ebenso gibt es Zeit und Raum sich mit anderen Müttern über Erfahrungen auszutauschen.

Die erlernten Übungen können später während der Geburt zum Einsatz kommen.

Anmeldung und weitere Infos unter [www.naturheilpraxis-heinzen.com](http://www.naturheilpraxis-heinzen.com) oder 01575/5554212.

Kurstermine: Anfang September online vor Ort, Anfang November online oder vor Ort

### **Informationsabende „Infos rund ums Stillen“ online**

1 x pro Monat, 18:30 bis 20:30 Uhr

3 in 1: Stillen macht glücklich! Stärkt die Mutter-Kind-Bindung! Fördert die Kindergesundheit!

Inhalt: Ernährung und Brustpflege in Schwangerschaft und Stillzeit, Milchbildung, Stillen, Stillpositionen etc. Kurs für werdende Eltern und Mütter. Kursleitung durch erfahrene Kinderkrankenschwester unserer Wochenstation.

Termine: 28.07.21, 15.09.21, 27.10.21, 24.11.21, 15.12.21

Informationen und Anmeldung über die Elternschule unter 0162-2942706 oder [elternschule@stiftshospital-andernach.de](mailto:elternschule@stiftshospital-andernach.de).

### **Informationsabend: Tragen – Bindung im doppelten Sinn!**

1 x im Monat, 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Tragen erleichtert Eltern den Alltag und schenkt Kindern Geborgenheit.

An diesem Abend erfahren Sie, warum sich das körpernahe Tragen im Tuch oder einer Tragehilfe sehr positiv auf das Baby auswirkt. Wir zeigen Ihnen wie das Kleine ergonomisch richtig in die Trage gebracht wird und erläutern die gängigen Systeme. Wir arbeiten mit Tragepuppen und bieten Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Tragen an diesem Abend auch selbständig auszuprobieren.

Info und Anmeldung über Patricia Mertmann Tel.: 02642/998904 oder [patricia.mertmann@fabel-remagen.de](mailto:patricia.mertmann@fabel-remagen.de).

Termine: 30.06.21, 28.07.21, 18.08.21, 22.09.21, 27.10.21, 01.12.21

### **Geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. SSW (kostenlos): findet zurzeit nicht statt**

Jeweils dienstags von 08:30 bis 09:30 Uhr

Zur Stärkung der Gebärmutter und zur Muttermundsvorbereitung mit dem Ziel, die Geburt zu verkürzen und zu erleichtern. Ab der 36. Schwangerschaftswoche bei unkomplizierter Schwangerschaft.

Anmeldung über die Elternschule unter 0162-2942706

**Geburtsvorbereitungskurs für Frauen *finden zurzeit nicht statt***

7 Doppelstunden, dienstags von 18:00 bis 20:00 Uhr

Inhalt: Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Atem-, Gymnastik- und Entspannungsübungen.  
Anmeldung über Sylvia Hadrys, telefonisch oder per SMS, 0176-10446675.

**Geburtsvorbereitungskurs für Frauen ab der 2. Schwangerschaft: *findet zurzeit nicht statt***

7 x 90 Min., montags von 18:00 bis 19:30 Uhr

Inhalt: Gymnastische Übungen, z.T. aus dem Yoga, Atem- und Entspannungsübungen, Austausch.

**Geburtsvorbereitungskurs für Paare: *findet zurzeit nicht statt***

7 x 120 Min., donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr

Inhalt: Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Säuglingspflege, Stillinformationen, Trageberatung, Atemübungen, Haltungen und Aufgaben des Partners während der Geburt.

**Wochenendkurs Geburtsvorbereitung für Paare *finden zurzeit nicht statt***

Samstag von 09:30 bis 16:30 Uhr (ausreichend Pausen)

Inhalt: Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Atmungs- und Entspannungsübungen, die Aufgabe des Partners während der Geburt.

Anmeldung über Barbara Mestermann-Henniges, E-Mail: BarbaraHenniges@t-online.de, Tel: 0171-1417622

**Aquafit für Schwangere: *findet zurzeit nicht statt***

5 x 1 Std., mittwochs von 17:30 bis 18:30 Uhr

Inhalt: Gymnastik, Atemübungen und Entspannung im Wasser. Zur Stabilisierung des Kreislaufs und bei schwangerschaftsbedingten Wassereinlagerungen, bei Rückenproblemen, zur Steigerung des Wohlbefindens.

Nähere Informationen und Anmeldung bei Dunja Strahl, dunini2000@yahoo.de

**Säuglingspflege-„Crashkurs“ *findet zurzeit nicht statt***

Kursdauer: 3 Stunden, 17:00 bis 20:00 Uhr

Inhalt: Anschaffungen fürs Baby, Babypflege, Pflegeprodukte, Wickelmethoden, Schlafverhalten und Ernährung des Kindes. Besonders geeignet für Frauen/Paare, die das erste Kind bekommen.

**Rückbildungsgymnastik ab 6 Wochen nach der Geburt *findet zurzeit nicht statt***

10 x 1 Std., fortlaufender Kurs, dienstags von 16:45 bis 17:45 Uhr

Einstieg jederzeit möglich ab 18.08.2020.

Anmeldung über Hebamme Sylvia Hadrys, Tel: 0176-10446675

**Rückbildungsgymnastik im Wasser ab 8 Wochen nach der Geburt: *findet zurzeit nicht statt***

10 x 1 Std., freitags von 17:45 bis 18:45 Uhr

Ziel: Kräftigung aller Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben. Gute Wirkung für den Beckenboden. Zusätzliche Entspannungsübungen zur Steigerung des Wohlbefindens.

**Babyschwimmen ab dem 4. Lebensmonat: *findet zurzeit nicht statt***

8 x 1 Std., freitags, Beginn: 14:30 Uhr/15:30 Uhr/16:30 Uhr

Inhalt: Spaß und Bewegung im Wasser mit den Eltern zur Förderung der motorischen, kognitive und sozialen Entwicklung.

**Indische Babymassage nach Leboyer *findet zurzeit nicht statt***

6 x 1,5 Std., dienstags und mittwochs von 10:00 bis 11:30 Uhr

Inhalt: Ganzkörpermassage, Ziele: das Wohlergehen des Kindes, zur Förderung des Schlafens, Hilfe bei Verdauungsbeschwerden, Austausch der Mütter/Eltern.

**Entspannt Mutter sein - für ein zufriedenes Baby (von 0 - 6 Monate): *findet zurzeit nicht statt***

6 x 75 Min., freitags von 09:30 Uhr bis 10:45 Uhr

Entspannung und Bewegung gehören zusammen! Der Entwicklungs-Motor Bewegung hält ihr Kind, aber auch sie auf Trab. Dabei lieben es die Kleinen, wenn sie sich auch ungestört mit ihrer Bewegung und dem was sie umgibt beschäftigen können. Sie üben währenddessen sich mit sich, Ihrer auch untrainierten Muskulatur zu beschäftigen, Kräftigung und Entspannung zu erleben, Ihren Atem wahrzunehmen und Ihr Kind mit und in seiner Bewegung wahr zu nehmen und zu lassen.

Anmeldung über Elisabeth Lenzen, mail@bewegung-beziehung.de, 02632-82356

**fitdankBaby/Fitness für Dich und Dein Baby: *findet zurzeit nicht statt***

Kursangebot für die Zeit nach der Rückbildung

Nähere Informationen und Anmeldung bei Conny Drießen, Tel.: 0172-1530155 oder unter [www.fitdankbaby.com](http://www.fitdankbaby.com)

**Informationsveranstaltung „Infos rund um die Geburt“: *findet zurzeit nicht statt***

jeweils am 1. und 3. Montag im Monat um 18:00 Uhr, Friedrich-von-Mehring-Haus, Großer Saal. Anmeldung über Tel.: 02632-404-5320. Zurzeit ist aufgrund der Corona-Pandemie leider keine Besichtigung der Räumlichkeiten möglich.

**Informationsabend „Schmerzmittel unter der Geburt“ (z.B. PDA): *findet zurzeit nicht statt***

Jeweils am 2. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr, mit einem Anästhesisten des Hauses, im Raum E226, gegenüber der Information. Wenn gewünscht auch mit anschließender Kreißsaalführung. Anmeldung über Tel: 02632-404-5320

**Informationen und Anmeldung**

Detaillierte Informationen zu den Kursen finden Sie im Internet unter [www.stiftshospital-andernach.de/eltern-und-babys/elternschule-und-kursangebot](http://www.stiftshospital-andernach.de/eltern-und-babys/elternschule-und-kursangebot). Soweit nicht anders angegeben erfolgen Anmeldung und weitere Informationen über die Elternschule unter 0162-2942706 oder [elternschule@stiftshospital-andernach.de](mailto:elternschule@stiftshospital-andernach.de).

**Kosten der Kurse werden z.T. von der Krankenkasse bezahlt.**

**St. Nikolaus-Stiftshospital**

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn

Ernestus-Platz 1

56626 Andernach

Telefon Sekretariat: 02632-404-5320

Telefon Kreißsaal: 02632-404-5566

E-Mail: [sekretariat.gynaekologie@stiftshospital-andernach.de](mailto:sekretariat.gynaekologie@stiftshospital-andernach.de)

Internet: [www.stiftshospital-andernach.de](http://www.stiftshospital-andernach.de)