



## **Elternschule des St. Nikolaus-Stiftshospitals**

### **Kursprogramm und Termine ab Januar 2018**

#### **Geburtsvorbereitungskurs für Frauen**

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

Inhalt: Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Atem-, Gymnastik- und Entspannungsübungen.

Kursstart: 16.01.2018, 20.03.2018, 22.05.2018

#### **NEU: ZEIT FÜR DICH! Geburtsvorbereitungskurs für Frauen ab der 2. Schwangerschaft**

8 x 90 Min., montags, 18.00 bis 19.30 Uhr

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

Kursstart: 29.01.2018, 23.04.2018

#### **Wochenendkurs Geburtsvorbereitung für Paare**

Samstag, 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.

Termine: 13.01.2018, 24.02.2018, 17.03.2018, 21.04.2018, 26.05.2018, 30.06.2018

#### **Geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. SSW (kostenlos)**

Dienstags, 08.30 bis 09.30 Uhr

Anmeldung erforderlich über den Kreißsaal: 02632-404-5566

### **Yoga in der Schwangerschaft: Kundalini-Yoga**

7 x 90 Min., donnerstags, ab 18:00 Uhr

Bewegung, Atmung, Konzentration, Entspannung, Nähe zum Kind, Meditation.

Kursstart: 18.01.2018, 15.03.2018, 17.05.2018

### **Aquafit für Schwangere**

5 x 1 Std., mittwochs, 17:30 Uhr 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.

Kursstart: 03.01.2018, 07.02.2018, 14.03.2018, 18.04.2018, 23.05.2018

### **Säuglingspflege-„Crashkurs“**

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

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

Termine: 24.01.2018, 28.02.2018, 04.04.2018, 09.05.2018, 20.06.2018

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

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: 17.01.2018, 21.02.2018, 21.03.2018, 25.04.2018, 06.06.2018

### **Rückbildungsgymnastik ab 6 Wochen nach der Geburt**

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

Einstieg jederzeit möglich.

### **Rückbildungsyoga ab der 7. Woche nach der Geburt: Kundalini-Yoga**

7 x 1 Std., donnerstags, 16.00 Uhr

Bewegung, Atmung, Konzentration, Entspannung, Nähe zum Kind, Meditation.

Kursstart: 15.01.2018, 12.03.2018, 14.05.2018

### **Neu: Rückbildungsgymnastik im Wasser**

10 x 1 Std., freitags, 17:30 bis 18:30 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.

Kursstart: Januar

### **Babyschwimmen ab dem 4. Lebensmonat**

10 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.

Kursstart: 19.01.2018, 13.04.2018

### **Indische Babymassage nach Leboyer**

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

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

Kursstart: 30.01.2018, 20.03.2018, 22.05.2018

### **fitdankBaby/Fitness für Dich und Dein Baby**

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)

### **Mutter-Kind-Treff**

1 x im Monat, 10:00 bis 11:30 Uhr

Für Eltern mit Säuglingen bis zum Krabbelalter. Ziel: Kontakte knüpfen, Austausch, Still- und Ernährungsberatung

Termine: 17.01.2018, 21.02.2018, 21.03.2018, 25.04.2018, 06.06.2018

### **Informationsabend „Infos rund um die Geburt“**

mit Besichtigung der Entbindungsräume, der Station und der Neugeborenenabteilung, jeweils am 1. und 3. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr und jeden letzten Samstag im Monat um 11.00 Uhr, Raum E226 (Erdgeschoss), Treffpunkt Information. Anmeldung über Tel: 02632/4045320

### **Informationsabend „Schmerzmittel unter der Geburt“ (z.B. PDA)**

Jeweils am 2. Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr, mit einem Anästhesisten des Hauses, im Raum E226, gegenüber der Information, Anmeldung über Tel: 02632/4045320

### **Informationen und Anmeldung**

Sofern nicht anders angegeben: Anmeldung jeweils montags/ freitags 08:00 bis 12:00 Uhr, mittwochs 08.00 bis 16.00 Uhr, Sekretariat der gynäkologisch/geburtshilflichen Abteilung von Chefärztin Dr. med. Brigitta Naus, E-Mail: [elternschule@stiftshospital-andernach.de](mailto:elternschule@stiftshospital-andernach.de), Tel: 02632/4045435

Kontakt für weitere Informationen (**keine Anmeldung**): Barbara Mestermann-Henniges, Leiterin der Elternschule, E-Mail: [BarbaraHenniges@t-online.de](mailto:BarbaraHenniges@t-online.de), Tel: 02633/9300

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

### **St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH Andernach**

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn

Fachabteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe

Ernestus-Platz 1

56626 Andernach

Telefon Sekretariat: 02632-404-5320

Telefon Kreißsaal: 02632-404-5566

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

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