



<b>Schwangerschaft</b>	<b>4</b>
Hebammenbetreuung/Hebammensprechstunde.....	5
Schwangerenvorsorge und Nachsorge.....	6
Schwangeren und Wochenbettambulanz.....	7
Akupunktur/Moxatherapie bei Beckenendlage.....	7
Geburtsvorbereitende Hypnose.....	7
Geburtsvorbereitung/Wochenend-Kurs.....	8
Kreißsaalführung.....	9
Ärztliches Beratungsgespräch vor der Entbindung.....	9
AquaFit für Schwangere.....	10
Yoga für Schwangere.....	11
Prekanga.....	11



<b>Kurse nach der Geburt</b>	<b>12</b>
Rückbildung.....	12
AquaFit nach der Geburt.....	12
Kanga-Training.....	13
Fit nach der Geburt – die Kraft des Beckenbodens.....	14
Mama Fit.....	14



<b>Seminare „Rund um die Familie“</b>	<b>15</b>
Wir erwarten ein Baby – Die richtige Vorbereitung.....	16
Stillen – Die kostbare Zeit nach der Geburt.....	17
Ihr Baby gesund ernährt – Der erste Brei.....	18
Essen mit der ganzen Familie.....	19
Kinder und Haustiere.....	20
Babypflege – Wickeln - Baden - Verwöhnen.....	21
Kurs für die große Schwester, den großen Bruder.....	22
Reanimationstraining für Säuglinge und Kleinkinder.....	23
Müttercafé.....	23



<b>Kurse für Babys</b>	<b>24</b>
Babymassage Streichelmäuse.....	24
Zwerge Kunterbunt.....	24
Wichtelchen – Krabbelgruppe und Miniclub.....	25
Babyschwimmen.....	26



<b>Kurse für Kleinkinder</b>	<b>27</b>
Aqua-Kids und Minis/Wasserflöhe und Pinguine.....	27
Eisbären und Delphine.....	28
Turnzwerge.....	29
Sportflöhe.....	29
Musikzwerge.....	29



„Jedem **Anfang** wohnt ein **Zauber** inne.“

Hermann Hesse

Wir freuen uns, Ihnen im Rahmen unserer Hebammenbetreuung und Elternschule ein individuelles und umfangreiches Programm anbieten zu können.

#### Wir sind in folgenden Standorten für Sie da:

**Dorsten** – St. Elisabeth-Krankenhaus

**Haltern** – St. Sixtus-Hospital

**Marl** – Marien-Hospital

**Westerholt** – Gertrudis-Hospital

Unser Angebot umfasst Seminare und Kurse „Rund ums Baby und die Familie“, die von unseren Hebammen, Pädagogen, Sozialpsychologen und Sporttherapeuten geleitet werden. Bei Interesse melden Sie sich gerne unter der nachfolgenden Nummer, damit wir mit Ihnen einen individuellen Termin vereinbaren können.

#### Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



##### Anika Hauke

Leitung Elternschule  
Hebamme, Pädagogin & Sozialpsychologin  
Telefon 02362 29-57104  
elternschule@kkrn.de



##### Hilde Jaschek

Leitung Hebammenteam  
Telefon 02362 29-54212  
h.jaschek@kkrn.de



##### Claudia Müffler

Leitung Hebammenteam  
Telefon 02364 104-24200  
c.mueffler@kkrn.de



## HEBAMMENBETREUUNG

Wir möchten Sie mit viel Herz und Bauchgefühl auf Ihrem ganz besonderen Weg ins Familienglück begleiten. Unser Team bietet Ihnen im Raum Dorsten, Haltern, Marl und Westerholt ein vielfältiges und individuelles Kursprogramm: Von der Beratung und Schwangerschaftsbetreuung, über die Geburt, bis hin zu Wochenbett und Stillzeit stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wir bieten Ihnen Unterstützung und Orientierung in dieser wichtigen Zeit, mit umfangreichen Kurs- und Beratungsangeboten, Vortragsveranstaltungen und persönlichen Beratungsterminen.



02362 29-54212  
02364 104-24200

## HEBAMMENSPRECHSTUNDE

„Eltern werden“ ist ein sehr intensives, erwartungsvolles und außergewöhnliches Erlebnis. Eine Zeit, die viele Veränderungen und wechselhafte Gefühle mit sich bringt.

Uns liegt es am Herzen, dass Sie Ihre Schwangerschaft und die Zeit mit Ihrem Kind als natürlichen Prozess erleben, auf Ihr Bauchgefühl hören und Ihre eigenen Wünsche und Erwartungen umsetzen können. In einem persönlichen Gespräch möchten wir individuell auf Sie eingehen und Ihnen in Ruhe all Ihre Fragen beantworten.



02362 29-54212  
02364 104-24200





## SCHWANGERENVORSORGE UND NACHSORGE

02362 29-54212  
02364 104-24200



Die Hebamme  
rechnet mit Ihrer  
Krankenkasse ab.

Wir bieten Ihnen eine fachliche Beratung und individuelle Betreuung in Zusammenarbeit mit unserem Klinikteam. Sie können bereits in der frühen Schwangerschaft alle Leistungen der Hebammenhilfe in Anspruch nehmen. In der Hebammensprechstunde legen wir Wert darauf, uns Zeit zu nehmen und Sie individuell zu begleiten.

### Wir bieten Ihnen:

- Schwangerenvorsorge (*im Wechsel und in Absprache mit Ihrem Gynäkologen*)
- Hilfe bei Beschwerden von Beginn der Schwangerschaft an
- Vorstellungsgespräch vor der Entbindung
- Erhebung Ihrer Anamnese
- Erfassung Ihrer Wünsche hinsichtlich Ihrer Entbindung und stationären Aufnahme
- Geburtsvorbereitende Hypnose
- CTG-Kontrollen
- Nachsorge
- Gespräche zu allen anstehenden Fragen und Kursangeboten
- Informationen zur Nabelschnurrestblutspende

Für die Inanspruchnahme dieser Leistungen wenden Sie sich bitte direkt an eine der Hebammen der Hebammenliste im Anhang.

Da werden **Hände** sein,  
die dich tragen und **Arme**,  
in denen du sicher bist und  
**Menschen**, die dir ohne Fragen  
zeigen, dass du willkommen bist.

Khalil Gibran



## SCHWANGEREN- UND WOCHENBETTAMBULANZ

02364 104-24200

Immer wieder finden Familien keine Hebamme für die Betreuung in der Schwangerschaft und im Wochenbett. Für diejenigen, die keine Hebamme gefunden haben gibt es am Standort Haltern eine Ambulanz in der man Schwangeren- und Wochenbettleistungen in Anspruch nehmen kann. Hierfür lassen Sie sich bitte Termine geben.

## AKUPUNKTUR

Die geburtsvorbereitende Akupunktur dient der Reifung des Muttermundes und der Verkürzung der Geburtsdauer. Hierfür startet die erste Akupunktursetzung in der 36. Schwangerschaftswoche und wird einmal wöchentlich bis zur Entbindung fortgeführt. Daneben bietet die Hebamme auch Behandlungen von Schwangerschaftsbeschwerden, wie z. B. Sodbrennen, Karpaltunnelsyndrom, Übelkeit und Erbrechen, Rückenschmerzen und Wassereinlagerungen an.

## MOXATHERAPIE BEI BECKENENDLAGE

(in der 33. bis 36. SSW)

## GEBURTSVORBEREITENDE HYPNOSE

Die Hypnose ist eines der ältesten und effektivsten Heilverfahren überhaupt. Auch heute wird in zahlreichen Ländern immer wieder mit Hypnose erfolgreich therapiert, denn: Die größte Heilkraft für den Menschen steckt in ihm selbst und muss nur aktiviert werden.

Jeder kennt den Zustand, in Gedanken ganz woanders zu sein, während man in der Zwischenzeit alltägliche Dinge erledigt: zum Beispiel die Fahrt von der Arbeit nach Hause, in der man ein persönliches Problem bedenkt und plötzlich vor der Haustür steht, etc. Auch dieser Zustand ist eine Trance, ähnlich der Hypnose. Die Heilhypnose verwendet vorwiegend leichte



02362 29-54212



02362 29-54212



02362 29-54212  
02364 104-24200



Stufen der Trance, in denen die Menschen jederzeit Entscheidungsfreiheit haben und Reaktionsfähigkeit bewahren. Diese Besonderheit macht die Hypnose als Schmerztherapie unter der Entbindung so wertvoll. Kann man die Schmerzen gut dämpfen – bis hin zur vollständigen Schmerzfürfreiheit –, erleben die Frauen die Geburt des Kindes dennoch bewusst und können sich dauerhaft sehr genau daran erinnern. Das erklärte Ziel der Hypnose in der Geburtshilfe ist es, die Geburt für Mutter und Kind zu einem natürlichen, einmaligen Erlebnis werden zu lassen und dabei mögliche Komplikationen und Risiken zu minimieren.

## GEBURTSPREBEREITUNG FÜR SCHWANGERE

Die wöchentlich stattfindenden Kurse umfassen jeweils 14 Stunden und können ab ca. der 23. Schwangerschaftswoche besucht werden. Neben der klassischen Schwangerschaftsgymnastik stehen geburtsvorbereitende Atem- und Entspannungsübungen im Mittelpunkt. Außerdem werden alle wichtigen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Stillen sowie Neugeborenenpflege besprochen. Zum Kurs gehören außerdem ein Informationsabend mit Kreißsaalbesichtigung und ein Partnerabend.

## GEBURTSPREBEREITUNG AM WOCHELENDE

Viele Paare möchten gerne gemeinsam einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen. Für solche Paare bieten wir monatlich unseren „Wochenend-Geburtsvorbereitungskurs“ an. Unter Leitung einer Hebamme werden Sie gemeinsam auf das bevorstehende Ereignis vorbereitet. Das Wochenende ist auch als Auffrischung für Paare geeignet, deren Geburtsvorbereitungskurs der letzten Schwangerschaft schon länger zurück liegt. Sinnvoll ist eine frühzeitige Buchung und der Besuch in der 30. bis zur 35. Schwangerschaftswoche.



02362 29-57104  
elternschule@kkrn.de



Die Hebamme rechnet mit Ihrer Krankenkasse ab.



Dienstag von 17.45 - 18.45 Uhr



02362 29-57104  
elternschule@kkrn.de



Sa. und So. von 10.00 - 13.00 Uhr



Partnergebühr beträgt 45,- €



Wo man *Liebe* aussät,  
da *wächst* Freude empor.

William Shakespeare

## KREISSAALFÜHRUNG

**Jeden 3. Dienstag im Monat um 19 Uhr im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten, Konferenzraum, Ebene 2. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Ein wichtiger Schritt in der Geburtsvorbereitung ist die Kontaktaufnahme mit der Entbindungsklinik und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Bei unserem regelmäßig stattfindenden Informationsabend haben Sie die Möglichkeit, Hebammen, Schwestern und Ärztinnen/Ärzte der Abteilung kennen zu lernen und die Kreißsäle, die Wochenstation und das Neugeborenenzimmer in Augenschein zu nehmen. Wir stellen Ihnen an diesem Abend auch unser Konzept einer natürlichen, sanften und sicheren Geburt vor. Beim Rundgang durch unsere Abteilung gibt darüber hinaus viele interessante und hilfreiche Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt: Wie schaltet man zum Beispiel wirksam den Schmerz aus? Welche Gebärhaltungen gibt es? Und was geschieht bei einer Wassergeburt? Sicher haben Sie im Anschluss noch eine Fülle an Fragen: Wir beantworten Sie gerne.

## DAS ÄRZTLICHE BERATUNGSGESPRÄCH VOR DER ENTBINDUNG

Falls Ihr betreuender Arzt es für nötig erachtet oder Sie es wünschen, führen wir gerne – nach vorheriger Absprache – ein Beratungsgespräch durch, in aller Regel bei einer Oberärztin bzw. bei einem Oberarzt der Klinik. Dabei kann auch ein erforderlicher Ultraschall bzw. eine Untersuchung stattfinden. Für ein solches Gespräch ist eine entsprechende Überweisung des niedergelassenen Gynäkologen erforderlich.



02362 29-54212



Gerne können Sie unseren Kreißsaal besichtigen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.



02362 29-54200  
02364 104-24200



### AQUAFIT FÜR SCHWANGERE

Entspannen Sie sich im warmen Wasser! Schweben Sie, fühlen Sie sich wohl, spüren Sie die Wärme – und kräftigen Sie gleichzeitig die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System.

Bewegung wird bei der fortschreitenden Schwangerschaft immer beschwerlicher. Ergänzend zur Schwangerschaftsgymnastik und den Geburtsvorbereitungskursen sind Bewegung und Entspannung im Warmwasser (> 30°C) für Sie eine hervorragende Möglichkeiten, sich gesund, leistungsfähig und entspannt Ihrem Geburtstermin zu nähern. Bewegung stärkt Ihr Vertrauen in die eigene körperliche Leistungsfähigkeit und erleichtert auf natürliche Weise den Geburtsvorgang.



02362 29-57211  
elternschule@kkrn.de



### YOGA FÜR SCHWANGERE

Durch die wohltuenden, entspannenden und kräftigenden Yoga Übungen wird Ihr Körper sanft auf die Geburt vorbereitet. Yoga hilft Ihnen ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und zu Ihrer inneren Mitte zu finden. Gezielte Atemübungen unterstützen den natürlichen Geburtsverlauf. Durch die Ausübung der Asanas wird Ihre Durchblutung verbessert. Abwehrkräfte, Nervensystem sowie Ihre gesamte Muskulatur werden gestärkt und erleichtern so auf natürliche Weise den Geburtsvorgang.



02362 29-57211  
elternschule@kkrn.de

### PREKANGA

PreKanga ist ein Ganzkörperworkout in der Schwangerschaft mit hohem Spassfaktor! Es ist genau auf die Bedürfnisse als werdende Mama abgestimmt. Die Übungen werden an Ihr persönliches Stadium in der Schwangerschaft angepasst, so dass Sie sicher und effektiv fit bleiben.

Das Intervalltraining beinhaltet neben Aerobic-Elementen und verschiedenen Kräftigungsübungen, auch ein Beckenbodentraining zur Vorbereitung auf die Entbindung sowie Myofasciales Release als Methode zur Lösung von Verspannungen. PreKanga gibt Ihnen Kraft für die Entbindung und für den Start ins gemeinsame Leben mit Ihrem Baby.



Anmeldung  
Tanja Holecz  
0178/6748578



Start:  
Nach der 12 SSW



02362 29-57211  
elternschule@kkrn.de



Die Hebamme rechnet mit Ihrer Krankenkasse ab.

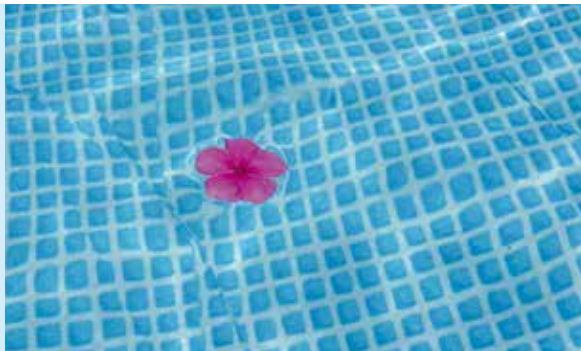


Donnerstag von  
18.00 - 19.00 Uhr



## RÜCKBILDUNG

6 Wochen nach Ihrer Entbindung verlangt Ihre durch Schwangerschaft und Geburt stark beanspruchte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ein gezieltes Kräftigungstraining. Die Muskulatur wird durch die intensive Rückbildungsgymnastik gekräftigt und gestrafft. Das 10 wöchige regelmäßige und effektive Training hilft, Ihren Körper schneller wieder in Form zu bringen.



## AQUAFIT NACH DER GEBURT

Gezielte Wassergymnastik hat sich als eine besonders effiziente Form der Rückbildung etabliert. Schwerelosigkeit, kräftigende Übungen gegen den Wasserwiderstand, der Einsatz von Widerstandsgeräten, totale Entspannung u.v.m. erlauben abwechslungsreiche Stunden mit hohem Effekt. Natürlich müssen Sie Ihrem Körper eine Zeit der Regeneration und Rückbildung einräumen, daher ist der Start nach ca. 12 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes ratsam.



02362 29-57211  
elternschule@kkrn.de



## KANGA-TRAINING

### Ihr bestes Workout in Geborgenheit

Kangatraining® ist genau auf Ihre Bedürfnisse als junge Mama und die Ihres Babys abgestimmt: Sie werden sicher & effektiv rundum fit und Ihr Baby kuschelt mit Ihnen und genießt es, Ihre Nähe zu spüren. Beim Kangatraining® achten wir besonders darauf, Ihren Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Ihrem Baby und auf der Festigung Ihrer tiefliegenden Bauchmuskulatur.

### Es ist uns besonders wichtig, dass alle „Kangababys“ beim Kangatraining® gesund getragen werden.

Daher arbeitet jede Kanganertrainerin eng mit einer ausgebildeten Trageberaterin zusammen, die eine Trageberatung in jedem 8-Wochen-Kurs anbietet.

## KANGA ON WHEEL

### Fit mit Kind und Kutsche!

Sport nach der Geburt ist ein wichtiger Bestandteil, damit Sie sich wieder so richtig wohl fühlen in Ihrem Körper – egal ob im Kursraum beim Kangatraining oder im Freien bei KangaOnWheel. KangaOnWheel ist das Outdoor Training mit Ihrem Baby im Kinderwagen. Der ideale Sport nach der Schwangerschaft, wenn Sie gerne im Freien trainieren! Sie werden fit, währenddessen Ihr Baby (oder Kleinkind) im Kinderwagen die Unterhaltung und die Natur genießt.



Anmeldung  
Tanja Holecz  
0178/6748578



Start:  
nach postnatalem  
Check-up  
beim Gynäkologen,  
mind. 6 - 8  
Wochen  
nach der Entbindung



Kann parallel zur  
Rückbildungs-  
gymnastik be-  
gonnen werden.



Start: nach  
postnatalem  
Check-up beim  
Gynäkologen,  
mind. 8 Wochen  
(Kaiserschnitt  
12 Wochen) nach  
der Entbindung



02362 29-57211  
elternschule@kkrn.de



Kann parallel zur  
Rückbildungs-  
gymnastik be-  
gonnen werden.



Start: frühestens  
12 Wochen nach  
der Entbindung

## FIT NACH DER GEBURT – DIE KRAFT DES BECKENBODENS

Nach der Geburt und der Belastung durch die Schwangerschaft sind der Bauch und auch der Beckenboden geschwächt. Mithilfe gezielter Übungen für die Körpermitte, insbesondere für den Beckenboden, kann der Körper wieder zurück zur alten Form finden. Der Fokus liegt zuallererst auf diesen Muskelgruppen, aber auch die Schulter- und Rückenmuskulatur wird gestärkt.



„Nur wer sein **Ziel** kennt,  
**findet** den Weg.“

Laotse



02362 29-57211  
elternschule@kkrn.de

## MAMA FIT

Mama Fit ist ein dynamisches Muskeltraining für junge Mütter. Das Ziel ist es, den Körper wieder in Form zu bringen, speziell die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po werden hier wieder effektiv gefestigt und definiert. Dieser Kurs baut auf die Rückbildungsgymnastik oder den Kurs „Fit nach der Geburt“ auf.



## SEMINARE „RUND UM DIE FAMILIE“

Für Sie beginnt eine aufregende Zeit, voller Vorfreude, großer Veränderungen, gemischter Gefühle und vieler Fragen. Mit viel Herz und einer individuellen Beratung möchten wir Sie auf diesem besonderen Weg begleiten und unterstützen.

Unsere Seminare finden immer in kleiner Runde und einer gemütlichen Atmosphäre statt. **An einem individuellen Termin, in der Zeit von 19.00-20.30 Uhr**, finden wir Zeit, um in persönlichen Gesprächen, Fragen zu beantworten und Sie mit alltagsnahen Tipps ins Familienleben zu begleiten. Gerne informieren wir Sie über aktuelle Termine und reservieren Ihnen die gewünschten Plätze.

Drei Dinge sind uns aus dem **Paradies**  
geblieben: Die **Sterne** der Nacht, die **Blumen**  
des Tages und die **Augen** der Kinder.

Dante Alighieri





02362 29-57104  
elternschule@kkrn.de



Gerne gehen wir auf Ihre individuellen Fragen ein und beraten Sie hinsichtlich einer guten Vorbereitung auf Ihr Baby.

## WIR ERWARTEN EIN BABY

Eine Familie zu sein ist etwas ganz Neues, etwas, das man sich kaum vorstellen kann, voller Emotionen und Bedürfnisse – eine ganz neue Welt. Wir möchten Sie mit folgenden Themen in diese neue Welt begleiten, über bestimmte Inhalte informieren und eine gute Vorbereitung auf Ihr Baby ermöglichen...

- Wie Babys sicher schlafen
- Hilfe bei den ersten Beschwerden – Wunder Po, Schnupfen, Zähne & Co

### 1. – 3. Lebensmonat:

- Bauchweh, Blähungen
- Durchfall
- Verstopfungen
- Wunder Po
- Rhythmusfindung

### 3. – 6. Lebensmonat:

- Zahnungsbeschwerden
- Die Welt im Wandel – Entwicklungsschübe

### 7. – 12. Lebensmonat:

- Erkältungen & Co
- Babyapotheke – was sollten Eltern im Haus haben; von Pflaster bis Arnica
- Bonding & Getragenwerden – Grundsteine für Liebe, Geborgenheit und Vertrauen
- Rituale – Freude für Groß & Klein



## STILLEN – DIE KOSTBARE ZEIT NACH DER GEBURT

In diesem Seminar geht es um die einzigartige und intensive Zeit nach der Geburt Ihres Kindes. Hier erfahren Sie die wichtigsten Dinge, die Sie beim Stillen beachten sollten, um diese schöne Zeit in vollen Zügen genießen zu können. Die Antworten auf folgende Fragen schaffen Sicherheit und ermöglichen eine ideale Voraussetzung für eine entspannte Stillzeit:

- Was bedeutet Milcheinschuss und was passiert mit meiner Brust?
- Wie lege ich mein Baby richtig an? Welche Positionen und Möglichkeiten gibt es?
- Wie saugt mein Baby an der Brust – gibt es Unterschiede und wie kann ich diese erkennen?
- Kann ich wund Brustwarzen vermeiden? Was hilft bei Beschwerden?
- Wie entleere ich meine volle Brust, gibt es effektive Massagetechniken?
- Wie kann ich den Milchfluss fördern oder hemmen?
- Was sollte ich bei der Gewinnung, Aufbewahrung und Verwendung meiner Milch beachten, wenn ich wieder arbeiten gehe oder nicht zuhause bin?
- Wie kann ich mein Kind motivieren, wenn es nicht trinken möchte?



02362 29-57104  
elternschule@kkrn.de



### Der Besuch von Vätern ist immer herzlich willkommen!

Es ist wichtig, dass sich die ganze Familie auf die Stillzeit einlässt und dieses Seminar bietet die Möglichkeit, sich individuell auf diese Zeit vorzubereiten.

Sehr gerne können Sie darüber hinaus auch einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren, sollte es während Ihrer Stillzeit zu Problemen kommen.





## IHR BABY GESUND ERNÄHRT – DER ERSTE BREI

Das erste Mal einen Brei anzubieten, ist etwas ganz Besonderes im Leben junger Eltern und ein Schritt in einen neuen Entwicklungsabschnitt.

### Und jeder macht sich Gedanken, wie ...

- Womit und wann fange ich an?
- Muss ich gleich eine ganze Still- oder Fläschchenmahlzeit ersetzen?
- Selber machen oder fertiges Gläschen kaufen?
- Welche Nährstoffe liefern die einzelnen Breie?
- Muss ich jetzt abstillen?
- Soll die Milchnahrung nicht mehr angeboten werden?
- Und was ist, wenn mein Baby den Brei nicht mag?
- Welche Nahrungsmittel sollte ich beim Kochen nicht verwenden?
- Trinken lernen? Ab wann sind zusätzliche Getränke notwendig? Welche Getränke sind geeignet?
- Welche Nahrungsmittel können Allergien auslösen, zu Übergewicht oder Zahnschäden führen?

Wir wollen Ihnen mit zahlreichen Informationen zur Beikost und praktischen Tipps zu einem entspannten, stressfreien Beikost-Start verhelfen und informieren Sie darüber, wie Sie ganz einfach Babybrei und Baby-Fingerfood selber herstellen können. Gerne können Sie als Familie an unserem Ernährungsseminar teilnehmen, auch Ihr Baby ist herzlich willkommen!



02362 29-57104  
elternschule@kkrn.de



## ESSEN MIT DER GANZEN FAMILIE – KINDER BRAUCHEN VORBILDER

Die Grundlage einer gesunden und ausgewogenen Ernährung beginnt im engsten Kreise der Familie. Wir möchten Sie begeistern, gesund und abwechslungsreich zu kochen, Kinder zu motivieren viele gesunde Nahrungsmittel kennenzulernen und auszuprobieren. Das Familienessen und das gemeinsame Kochen steht im Mittelpunkt und soll zahlreiche Tipps liefern, die sie problemlos in Ihren Familienalltag integrieren können.

### Folgende Inhalte werden thematisiert...

- Geschmacksprägung - Vielfalt von Anfang an
- Familienessen – warum es so wichtig ist
- Essen mit allen Sinnen – Riechen, Sehen, Fühlen & Hören
- Regeln und feste Zeiten
- Nicht jede Zeit ist gleich – Phasen des Ernährungsverhaltens
- Was tun, wenn Kinder nicht essen wollen?
- Essen schmackhaft machen - Gemüse, Obst & Fingerfood
- „Essen wie die Großen“

Die Inhalte ermöglichen informative Themen, nach der „Breizeit“ und sind somit eine sinnige Ergänzung bezüglich des Seminars „Ihr Baby gesund ernährt - Der erste Brei“.



02362 29-57104  
elternschule@kkrn.de



02362 29-57104  
elternschule@kkrn.de

## KINDER UND HAUSTIERE – WIE EIN SCHÖNES ZUSAMMENLEBEN GELINGT

Wenn ein Baby unterwegs ist, fragen sich viele Eltern, ob die in der Familie lebenden Tiere positiv auf das neue Familienmitglied reagieren werden. Bisher galt dem tierischen Familienmitglied häufig die ungeteilte Aufmerksamkeit und Zuwendung. Um ein harmonisches und sicheres Zusammenleben zu ermöglichen, ist es wichtig, die ganze Familie frühzeitig auf die Veränderungen vorzubereiten und auch das häusliche Umfeld anzupassen. In diesem Seminar erfahren Sie grundlegende Dinge, die Sie im Umgang mit Tier und Baby beachten sollten.



### Folgende Inhalte werden besprochen...

- Eine sinnvolle Vorbereitung – räumliche Regeln und neue Gerüche
- Eine gute Beziehung von Anfang an – Fehler im Vorfeld vermeiden
- Langsames Kennenlernen – wie gewöhnt man die Haustiere an das Baby?
- Was darf Hund oder Katze nicht!
- Welche Bereiche sind für Kinder tabu?
- **Vierbeiner müssen nicht alles aushalten** – Respektvoller Umgang
- Hygiene
- Alltagstaugliche Beschäftigungen mit Baby – abwechslungsreiche Spiele



Bitte teilen Sie uns im Vorfeld mit, ob Sie eine Katze oder einen Hund haben und um welche Hunderasse es sich handelt, damit wir unsere Beratung individuell auf Sie abstimmen können.



## WICKELN-BADEN-VERWÖHNEN

Diese Veranstaltung bietet Informationen und Austausch rund um das neue Leben mit Baby.

### Praktische Übungen vertiefen folgende Themen:

- Sinnvolle Anschaffungen – was sollte im Vorfeld organisiert werden?
- Wie wird der Nabel gepflegt und was passiert, wenn der Nabelschnurrest abfällt?
- Wie werden leicht verklebte Augen gereinigt?
- Aktives Handling des Säuglings – so lassen Sie Ihr Baby an unterschiedlichen Bewegungen mitwirken
- Richtige Kleidung
- Tipps zur Körperpflege – alternative Ideen
- Wickelmethode, Windeln
- Baden – wie es anfangs zu Zweit am besten gelingt
- Wie können Babys die frische Luft genießen – Sonnenmilch, Wettercreme & Co

Die praxisorientierten Vorführungen vertiefen diese Themeninhalte und eine Vielzahl von Materialien ermöglichen eine anschauliche Darstellung. **Auch Großeltern sind herzlich willkommen!**



02362 29-57104  
elternschule@kkrn.de



02362 29-57104  
elternschule@kkm.de

### KLEINES GESCHWISTERCHEN - GROSSE SCHWESTER, GROSSER BRUDER

Voller Vorfreude und Aufregung fiebern die großen Geschwister dem Tag der Geburt entgegen - endlich werden sie „Große Schwester“ oder „Großer Bruder“.

In diesem Kurs werden die älteren Geschwister durch spannende und kreative Ideen auf das neue Familienleben vorbereitet.

Hier werden Puppen gebadet, gewickelt und die großen Schwestern und Brüder erfahren, was das Baby in Mamas Bauch so anstellt.

Anschließend wird ein kleines Geschenk für das Baby gebastelt und natürlich bekommen alle großen Geschwister eine tolle Urkunde.



### REANIMATIONSTRAINING FÜR SÄUGLINGE UND KLEINKINDER

Als geburtshilfliche Einrichtung liegt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe die sichere Weiterbetreuung „ihrer“ Neugeborenen sehr am Herzen. Aus diesem Grund werden Baby-Reanimations-Kurse für Laien in Zusammenarbeit mit der Kinderklinik des Marienhospitals Bottrop angeboten. Hier können interessierte Eltern gezielte Wiederbelebungsmaßnahmen für Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder erlernen, um für Notfallsituationen gut gerüstet zu sein. Die Kurse werden von erfahrenen Kinderärzten durchgeführt.

### MÜTTERCAFÉ

Nach dem Aufenthalt auf unserer Wochenstation bieten wir Ihnen die Möglichkeit, bei einem kleinen Frühstück Kontakt zu anderen Müttern zu knüpfen, sich auszutauschen und von erfahrener Seite praktische Tipps zum Stillen und zur Ernährung mit der Flasche zu erhalten. Manche Probleme wie Blähungen und Unruhe des Säuglings oder Milchstau der Mutter lassen sich oftmals schon durch kleine Veränderungen lösen. Freuen Sie sich auf einen regen Austausch!



02362 29-57211  
elternschule@kkm.de



Keine Anmeldung erforderlich!



Donnerstag von  
10.00 - 12.00 Uhr  
im St. Elisabeth-  
Krankenhaus,  
Buffetraum  
(Station A5)



2,50 €



02362 29-57211  
elternschule@kkrn.de



Die Teilnahme ist nach vollständiger Abheilung des kindlichen Nabels möglich.

## BABYMASSAGE STREICHELMÄUSE

Die traditionelle indische Babymassage ist ein Genuss für Babys und Mütter/Väter. Sanfte Hände lassen die Kinder Wärme spüren, Ruhe und Entspannung erleben und geben Ihnen die Sicherheit, Ihr Kind, wann immer Sie wollen, beruhigen und entspannen zu können.



02362 29-57211  
elternschule@kkrn.de



**Minizwerg:**  
(ab dem 2. - 5. Lebensmonat)

**Maxizwerg:**  
(ab dem 5. - 10. Lebensmonat)

## ZWERGE KUNTERBUNT

In diesem Kurs werden bereits Säuglinge im Alter von zwei Monaten gefördert und verwöhnt! Gemeinsam mit anderen Eltern und "Zwergen" lernen Sie sportliche Übungen kennen, um

- die körperliche Entwicklung Ihres Kindes zu unterstützen,
- die Körperwahrnehmung zu steigern und
- die Motorik zu intensivieren.

Natürlich spielen Ruhe, Nähe und Entspannung in der kindlichen Entwicklung eine prägende Rolle, daher werden durch unterschiedliche Massagen, Entspannungstechniken und Ruhephasen gemütliche Einheiten eingeplant. Viele (Finger-)Spiele und Musik regen die Sinneswahrnehmung an und bereiten Eltern und Kindern eine Menge Spaß!



## WICHTELCHEN - KRABELGRUPPE UND MINICLUB

Sie wollen Ihr Baby fördern und gemeinsam eine Menge Spaß haben? Diese Krabbelgruppe steht nicht nur für eine effektive pädagogische Unterstützung der kindlichen Entwicklung, sondern intensiviert auch den sozialen Kontakt zu anderen Kindern. Gemeinsam bleiben die Kleinen immer in Bewegung und meistern neue Herausforderungen. Motorische Fertigkeiten werden z. B. durch Krabbel tunnel, Kissenlandschaften, Wippen und das Erkunden verschiedener Oberflächen gefördert. Der Tastsinn wird durch das Erkennen und Fühlen von Formen und unterschiedlichen Materialien ausgeprägt. Es werden gemeinsam Lieder gesungen, zu vielen Anlässen gebastelt und gefeiert. Auch zahlreiche Finger- und Bewegungsspiele bereiten den Kleinen eine Menge Spaß und eine Wichtelwanderung sorgt für viel Freude im Wald! Außerdem bereiten den Kindern Musik, Knisterdecken, Knete, Fingerfarbe, Musikinstrumente, Igel- und Hüpfbälle, Reifen, Bänke, Zelte und eine Kletterwand abwechslungsreiche Stunden.



02362 29-57211  
elternschule@kkrn.de



**Krabbelgruppe**  
(ab dem 10. Lebensmonat)

**Miniclub**  
(ab 1,5 - 2,5 Jahre)



**Andrea Urbanski**

Leitung Elternschule  
Telefon 02362 29-57211  
elternschule@kkrm.de

**Meike Göbeler**

Leitung Elternschule  
Telefon 02362 29-57211  
elternschule@kkrm.de

## BABY- UND BAMBINISCHWIMMEN

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Wasserstunden mit Ihrem Baby. Bei einer Wassertemperatur von ca. 30 - 32 Grad lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Baby, spielerisch die Bewegungsfreiheit und Leichtigkeit des Wassers kennen. Ab der ca. 8. Lebenswoche können die Kinder mit dem Babyschwimmen beginnen.

Die Entwicklungsförderung durch neue Bewegungsreize, die Bewegung im Wasser, Nähe und Wärme spüren, intensives Vertrauen zu Mama und Papa, Haltetechniken und anregendes Wasserspielzeug, all das sind einzigartige Vorteile des Babyschwimmens. Erleben Sie, wie viel Freude Ihr Kind im Wasser hat, wie wohl es sich fühlt und wie ruhig eine Babyschwimmstunde mit Eltern und Babys ablaufen kann. Unsere erfahrenen Referentinnen, das Element Wasser und das Erlebnis in der Gruppe werden Ihnen gefallen.

**Für die Babys im Alter bis sechs Monate sind die Schwimmstunden verkürzt. Gerade in den ersten Wochen wird Ihr Baby sich noch nicht volle 45 Minuten im Wasser wohlfühlen.**



02362 29-57211  
elternschule@kkrm.de



**Babys**  
(ab der 8. - 12. Lebenswoche)

**Bambini 1**  
ab dem 3. - 6. Lebensmonat)

**Bambini 2**  
(ab dem 7. - 12. Lebensmonat)



## AQUA-KIDS UND MINIS

Kleinkinder können ihre Bewegungen schon bewusst steuern und einsetzen. Beim Kleinkinderschwimmen erleben sie, dass sich der eigene Körper im Wasser anders verhält als an Land. Das lädt zum Experimentieren und Spielen ein, neue Entwicklungsreize entstehen.

Die Kinder lernen viele Spielformen und Materialien kennen. Im Mittelpunkt steht das angstfreie, sichere und selbstständige Spielen und Fortbewegen der Kinder im Wasser, begleitet von einem Elternteil. Durch das Schwimmen trainiert Ihr Kind seine Atmung, die Muskulatur und das Immunsystem wird durch das Kneippen gestärkt.

## WASSERFLÖHE UND PINGUINE

(Loslösegruppe)

In diesem Kursangebot stehen die Wasserbewältigung und der Loslöseprozess von Mama oder Papa im Fokus. Genau wie in unseren Anfängerschwimmkursen unterliegt dieser Kurs den Kernelementen der AquaPädagogik und stellt die Vorstufe zu unserem Kurs „Delfine - Ich lerne schwimmen“ dar.

Das eigenständige Springen vom Beckenrand sowie das selbstständige „Rausklettern“ fördern das Selbstbewusstsein im Wasser, was unabdingbar für den Loslöseprozess von Mama oder Papa ist.

Oberstes Ziel des Kurses ist immer das Erreichen einer altersgemäßen Wassersicherheit, die Kinder dazu befähigt im und vor allem unter Wasser sicher und angemessen agieren zu können. Schweben im Wasser in Bauch- und Rückenlage sowie selbstständiges Tauchen und schwimmen mit Hilfsmitteln sind hier wichtige Bausteine.

Die Kurse finden zu Beginn mit Eltern statt, wobei sich die Eltern mehr und mehr aus dem Kursgeschehen zurückziehen und die beiden Trainer, die von Beginn an mit im Wasser sind, übernehmen.



02362 29-57211  
elternschule@kkrm.de



**Minis**  
13 - 24 Monate

**Kids**  
2 - 3 Jahre

ab 3 Jahre  
**Wasserflöhe**  
Loslösegruppe,  
Anfangs mit Eltern

**Pinguine**  
Anfänger,  
ohne Eltern

**Eisbären**  
Fortgeschritte,  
am Ende  
„Seepferdchen“

**Delfine**  
Fortgeschritte  
mit Abzeichen  
„Seepferdchen“,  
Wassersicherheit &  
-technik



02362 29-57211  
elternschule@kkrn.de

## EISBÄREN UND DELFINE

Früh, sicher und vielseitig und mit Freude schwimmen lernen – darum geht es in unseren Anfängerkursen. Springen, gleiten, tauchen und vor allem sicheres Schwimmen stehen hier im Vordergrund. Die Kernelemente unseres Angebots basieren auf dem Konzept der AquaPädagogik und durchbrechen die Strukturen des konservativen Schwimmunterrichts. Das oberste Ziel unserer Kurse ist immer das Erreichen einer altersgemäßen Wassersicherheit, die Kinder dazu befähigt im und vor allem unter Wasser sicher und angemessen agieren zu können. Im weiteren Verlauf können die kleinen „Eisbären“ ihr **Seepferdchen** machen und erhalten als Belohnung das „berühmte“ Abzeichen. Unsere Delfine sind im Besitz des „Seepferdchen-Abzeichens“ und werden weiter in der Wassersicherheit und der Schwimmtechnik geschult.

Unter Berücksichtigung der Besonderheiten der kindlichen Entwicklung ist uns eine vielseitige und ganzheitliche Anfängerschwimmausbildung wichtig. Kein Kind soll über- oder unterfordert werden. Die Kurse finden ohne Eltern statt, um die Selbstständigkeit und den Mut der Kinder zu steigern.

**„Erzähle** mir und ich vergesse.  
**Zeige** mir und ich **erinnere**. Lass  
es mich tun und ich **verstehe**.“

Konfuzius



## TURNZWERGE

Ihr Kind ist in der motorischen Entwicklung weiter fortgeschritten. Übungen zum Klettern, Rollen, Springen, Werfen, Laufen und Rennen erhalten einen höheren Stellenwert. Auch erste Sportspiele werden angebahnt.



02362 29-57211  
elternschule@kkrn.de



1,5 - 3 Jahre  
Eltern-Kind-  
Turnen

## SPORTFLÖHE

Alle motorischen Grundfähigkeiten sollten in diesem Alter angelegt sein und werden weiter ausgebaut. Kletter- und Balancierangebote werden anspruchsvoller, Wettspiele kommen zu den Sportspielen hinzu, die Phantasie kann durch komplexere Bewegungslandschaften und Geschichten angeregt werden. Die Kinder können bei dem Aufbau der Landschaften mithelfen und eigene Ideen einbringen.

## MUSIKZWERGE

Die musikalische Früherziehungsgruppe wird für Kinder zwischen 1,5 bis 4 Jahren angeboten. In der Gruppe wird gemeinsam mit den Eltern und Kindern musiziert, gesungen, gespielt, geklatscht und getanzt. Dabei kommen einfache Musikinstrumente, wie Glöckchen, Klanghölzer oder Trommeln zum Einsatz.



02362 29-57211  
elternschule@kkrn.de



3 - 5 Jahre  
Kinder-Turnen



02362 29-57211  
elternschule@kkrn.de



1,5 - 4 Jahre



# KKRN-aktiv – Wir sorgen für Ihre Gesundheit

**Herzlich Willkommen bei KKRN-aktiv e. V.**, dem Verein für Prävention und Rehabilitation in der KKRN – Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH.

Damit Sie Ihre Gesundheit und Fitness bestmöglich wiederherstellen oder erhalten können, bieten wir Ihnen an allen vier Standorten ein umfassendes Angebot.

## Sie finden Kurse und Beratung z. B. in den Bereichen

- Gesundheitssport
- Rehabilitationssport
- Entspannung, Stress & Körperwahrnehmung
- Ernährung
- Elternschule
- Aquafitness

Wir arbeiten mit ausgebildeten, qualifizierten Trainern und Referenten - z. B. Physio- und Sporttherapeuten, Hebammen, Ernährungsexperten. Bei Fragen finden Sie an jedem unserer Standorte eine kompetente Beratung durch unsere Mitarbeiter.

## Ihr Leitungsteam KKRN-aktiv e. V.

**Susanne Langenhorst**  
**Susanne Horstenkamp**

## Ihr Leitungsteam der Elternschule

**Anika Hauke**  
**Andrea Urbanski**  
**Meike Göbeler**



## Kontakt Dorsten und Elternschule:

**Brigitte Winkler, Andrea Urbanski, Svenja Wolf**  
**Anika Hauke, Meike Göbeler**  
Telefon 02362 29-57211 · aktiv-dorsten@kkrn.de  
elternschule@kkrn.de

### Sprechzeiten KKRN-aktiv

**Montag – Donnerstag** 09.00 – 13.00 Uhr  
**Donnerstag** 15.00 – 17.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Sprechzeiten Elternschule

**Montag – Freitag** 09.00 – 13.00 Uhr  
**Dienstag, Donnerstag** 15.00 – 17.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Kontakt Haltern am See:

**Jasmin Fuchs, Mara Schröder**  
Telefon 02364 104-27309 · aktiv-haltern@kkrn.de

### Sprechzeiten

**Montag, Dienstag** 10.00 – 12.00 Uhr  
**Mittwoch** 14.00 – 16.00 Uhr  
**Freitag** 10.00 – 12.30 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Kontakt Marl:

**Beate Slempe, Silke Darmstädter**  
Telefon 02365 911-359 · aktiv-marl@kkrn.de

### Sprechzeiten

**Montag – Donnerstag** 09.00 – 12.00 Uhr  
**Montag, Dienstag, Donnerstag** 14.00 – 16.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Kontakt Westerholt:

**Verena Reddig, Sonja Goltz, Mara Schröder**  
Telefon 0209 6191-143 · aktiv-westerholt@kkrn.de

### Sprechzeiten

**Montag, Mittwoch** 09.00 – 11.00 Uhr  
**Dienstag** 08.00 – 11.00 Uhr,  
13.00 – 18.00 Uhr  
**Donnerstag** 09.00 – 14.00 Uhr  
**Freitag** 08.00 – 11.00 Uhr  
und nach Vereinbarung





