

Elterninformationsabende der Geburtshilfe im St. Marien-Krankenhaus

Die Angebote rund um die familienorientierte Geburtshilfe werden an jedem zweiten Montag im Monat vorgestellt. Die Hebammengemeinschaft und die Oberärzte führen Sie durch die Entbindungsräume, zeigen Ihnen die Wochenstation und das Neugeborenenzimmer. Wir treffen uns um 20:00 Uhr an der Infozentrale im Krankenhaus. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ahaus, St. Marien-Krankenhaus, Infozentrale

Montags, 20:00 Uhr

11. Januar, 8. Februar, 8. März, 19. April, 10. Mai, 7. Juni, 11. Juli, 9. August, 13. September, 11. Oktober, 8. November, 13. Dezember 2010

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung für Frauen

Erfahrene Hebammen bieten Geburtsvorbereitungskurse in Ahaus, Vreden und Heek an. Körperwahrnehmung, Entspannung und Atem-Erfahrung, Bewegungsübungen sowie praktische Informationen zu Geburt, Wochenbett, Stillen und Säuglingspflege sind die Kernthemen, die begleitet werden von persönlichen Gesprächsanliegen. In Ahaus bieten wir diese Kurse auch für Frauen an, die das zweite oder dritte Kind erwarten. Die Partner werden jeweils einen Abend mit einbezogen. Die Kurse starten fortlaufend, die genauen Termine erfragen Sie bitte telefonisch. Die Abrechnung erfolgt über die Krankenkassenchipkarte.

Angebot in Ahaus

GKF - Gesundheit für Kind und Familie

Montags und dienstags von 18:00 - 20:00 Uhr oder von 19:00 - 21:00 Uhr

Angebot in Vreden

Zentrum für Kindesentwicklung, Königstraße 7

Mittwochs von 18:15 - 19:45 Uhr

Angebot in Heek

St. Marien-Kindergarten, Grimmelstraße 5

Mittwochs von 18:00 - 20:00 Uhr

Weitere Kursangebote folgen auf den nächsten Seiten.

Kursort Ahaus**GKF - Gesundheit für Kind und Familie, Raum „Sonnenstrahl“***Hebammenteam*

Montags, 18:00 - 20:00 Uhr

25.01. - 15.03.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-305

12.04. - 31.05.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-306

14.06. - 26.07.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-307

09.08. - 20.09.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-308

04.10. - 22.11.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-309

Kursort Heek**St. Marien-Kindergarten, Grimmelstraße 5***Hebammenteam*

Mittwochs, 18:00 - 20:00 Uhr

06.01. - 17.02.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-370

10.03. - 28.04.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-371

19.05. - 30.06.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-372

21.07. - 01.09.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-373

22.09. - 03.11.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-374

Kursort Vreden**Zentrum für Kindesentwicklung, Königstr.7***Petra Rolving*

Mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr

06.01. - 03.03.2010 (9x), Kurs-Nr. F421-363

10.03. - 05.05.2010 (9x), Kurs-Nr. F421-364

19.05. - 14.07.2010 (9x), Kurs-Nr. F421-365

04.08. - 29.09.2010 (9x), Kurs-Nr. F421-366

06.10. - 08.12.2010 (10x), Kurs-Nr. F421-367

Geburtsvorbereitung für Frauen, die ihr zweites oder drittes Kind erwarten**Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie, Raum „Sonnenstrahl“***Hebammenteam*

Montags, 20:00 - 22:00 Uhr

25.01. - 15.03.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-310

12.04. - 31.05.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-311

14.06. - 26.07.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-312

09.08. - 20.09.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-313

04.10. - 22.11.2010 (7x), Kurs-Nr. F421-314

Geburtsvorbereitung für Paare

Gemeinsam mit ihrem Partner bereiten sie sich auf die Geburt ihres Kindes vor. Sie lernen ihren Körper kennen: wie sie anspannen, sich verspannen und wie sie diese Muster lösen können, um sich für die Geburt zu öffnen und loszulassen. Dabei erfahren sie ihren Atem und wie er hilft, sich unter den Wehen zu entspannen und Schmerzen zu reduzieren. Körper- und Atemübungen, Massagen zu zweit sind Inhalt des Kurses. Neben der Körperarbeit sind Informationen und Gespräche wichtig. Die Themen umfassen: Erfahrungen in der Schwangerschaft, gesunde Ernährung, Ängste, Entbindungsmöglichkeiten, Geburtsablauf, Schmerzerleichterung, die Rolle des Partners bei der Geburt, Stillen, Wochenbett, Nachsorge. Durch diese ganzheitliche Vorbereitung gewinnen sie Vertrauen in ihren Körper und die Fähigkeit, ihre Geburt aktiv zu gestalten. Eine gemeinsame Kreißsaalbesichtigung und ein Nachtreffen mit den Babys rundet den Kurs ab.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie, Raum „Sonnenstrahl“

Hebammenteam

Donnerstags, 19:00 - 21:00 Uhr

07.01. - 18.02.2010 (7x), 76,00 Euro für den Partner, Kurs-Nr. F421-320

11.03. - 22.04.2010 (7x), 76,00 Euro für den Partner, Kurs-Nr. F421-321

06.05. - 24.06.2010 (7x), 76,00 Euro für den Partner, Kurs-Nr. F421-322

06.07. - 17.08.2010 (7x), 76,00 Euro für den Partner, Kurs-Nr. F421-323

24.08. - 05.10.2010 (7x), 76,00 Euro für den Partner, Kurs-Nr. F421-324

19.10. - 30.11.2010 (7x), 76,00 Euro für den Partner, Kurs-Nr. F421-325

Wochenendkurse:

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie, Raum „Sonnenstrahl“

Ulrike Speit

Freitags, 18:00 - 22:00 Uhr, samstags und sonntags, 09:00 - 14:00 Uhr

05.02. - 07.02.2010 (3x), 150,00 Euro Teilnahmegebühr, Kurs-Nr. F421-341

28.05. - 30.05.2010 (3x), 150,00 Euro Teilnahmegebühr, Kurs-Nr. F421-342

10.09. - 12.09.2010 (3x), 150,00 Euro Teilnahmegebühr, Kurs-Nr. F421-343

Aquafit für Schwangere

Wassergymnastik, Aqua-Jogging sowie Atem- und Entspannungsübungen entlasten die werdende Mutter spürbar, fördern die Beweglichkeit und unterstützen die Muskulatur. Sanfte Druck- und Temperaturreize steigern auch das Wohlbefinden des Kindes. Alle Preise enthalten die anteilige Badmiete.

Kursort Ahaus

Therapiebad im Krankenhaus

Ulrike Speit

Montags, 19:00 - 20:00 Uhr

- 08.02. - 22.03.2010 (6x), 54,00 Euro, KURS-NR. 421-001
- 12.04. - 17.05.2010 (6x), 54,00 Euro, KURS-NR. 421-002
- 31.05. - 28.06.2010 (5x), 45,00 Euro, KURS-NR. 421-003
- 02.08. - 06.09.2010 (6x), 54,00 Euro, KURS-NR. 421-004
- 20.09. - 15.11.2010 (6x), 54,00 Euro, KURS-NR. 421-005
- 22.11. - 20.12.2010 (5x), 45,00 Euro, KURS-NR. 421-006

Montags, 20:00 - 21:00 Uhr

- 08.02. - 22.03.2010 (6x), 54,00 Euro, KURS-NR. 421-010
- 12.04. - 17.05.2010 (6x), 54,00 Euro, KURS-NR. 421-011
- 31.05. - 28.06.2010 (5x), 45,00 Euro, KURS-NR. 421-012
- 02.08. - 06.09.2010 (6x), 54,00 Euro, KURS-NR. 421-013
- 20.09. - 15.11.2010 (6x), 54,00 Euro, KURS-NR. 421-014
- 22.11. - 20.12.2010 (5x), 45,00 Euro, KURS-NR. 421-015

Kursort Vreden

Gesundheitszentrum, Therapiebad

Jutta Wissing

Montags, 17:30 - 18:15 Uhr

- 11.01. - 22.02.2010 (6x), 54,00 Euro, KURS-NR. 421-020
- 08.03. - 26.04.2010 (6x), 54,00 Euro, KURS-NR. 421-021
- 03.05. - 28.06.2010 (8x), 72,00 Euro, KURS-NR. 421-022
- 02.08. - 06.09.2010 (6x), 54,00 Euro, KURS-NR. 421-023
- 20.09. - 15.11.2010 (6x), 54,00 Euro, KURS-NR. 421-024
- 22.11. - 10.01.2011 (6x), 54,00 Euro, KURS-NR. 421-025

Yoga für Schwangere

Ulrike Speit

Durch fließende, teils ruhige, teils dynamische Bewegungen, die mit dem eigenen Atemrhythmus koordiniert werden, Entspannungs- und Meditationsübungen erreichen wir Körper, Geist und Seele von Mutter und Kind. Yoga kann durch die Harmonisierung unserer Körperfunktionen dazu beitragen, Stress abzubauen, spezifische Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern und die Gesundheit zu fördern. Wenn unser Körper beweglicher wird, erleben wir auch mehr geistige Beweglichkeit und wir werden ausgeglichener, ruhiger und friedvoller. Durch Yoga haben wir die Möglichkeit mehr Vertrauen in unseren Körper zu bekommen und somit der Geburt mit Gelassenheit entgegenzublicken. Dieser Kurs ist für alle gesunden Schwangeren ab der dreizehnten Schwangerschaftswoche bis

zur Geburt geeignet!

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie, Raum „Sonnenstrahl“

Mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr

20.01. - 10.03.2010 (8x), 64,00 Euro, KURS-NR. 421-052

14.04. - 16.06.2010 (10x), 80,00 Euro, KURS-NR. 421-053

04.08. - 06.10.2010 (10x), 80,00 Euro, KURS-NR. 421-054

27.10. - 15.12.2010 (8x), 64,00 Euro, KURS-NR. 421-055

Säuglingspflege

Neben den alltäglichen Themen wie Bekleidung, Pflege und Ernährung werden in diesem Kurs für werdende Eltern vor allem Anregungen zum natürlichen Umgang mit dem Neugeborenen gegeben. Inhaltsschwerpunkte sind die Bedürfnisse eines kleinen Kindes, Baden, Neugeborenen-Handling, alternative Wickelmethode, Sinn und Unsinn von „Baby-Zubehör“ und Stillen/Flaschennahrung. Außerdem wird besprochen, was im Kreißaal/Neugeborenenzimmer mit dem Kind geschieht und Hinweise für die ersten Tage daheim gegeben. Dabei wird immer Zeit bleiben, Fragen bezüglich der neuen Familiensituation zu beantworten. Da es in diesem Kursangebot auch um sinnvolle Anschaffungen geht, wird eine Teilnahme vor dem letzten Schwangerschaftsdrittel empfohlen.

Kursort Ahaus

GKF - Gesundheit für Kind und Familie, Ergotherapieaum

Martina Sicking

Freitags, 18:00 - 21:30 Uhr und Samstags, 14:00 - 17:30 Uhr

22.01. und 23.01.2010 (2x), 30,00 Euro/45,00 Euro, KURS-NR. 421-100

05.03. und 06.03.2010 (2x), 30,00 Euro/45,00 Euro, KURS-NR. 421-101

16.04. und 17.04.2010 (2x), 30,00 Euro/45,00 Euro, KURS-NR. 421-102

11.06. und 12.06.2010 (2x), 30,00 Euro/45,00 Euro, KURS-NR. 421-103

09.07. und 10.07.2010 (2x), 30,00 Euro/45,00 Euro, KURS-NR. 421-104

03.09. und 04.09.2010 (2x), 30,00 Euro/45,00 Euro, KURS-NR. 421-105

08.10. und 09.10.2010 (2x), 30,00 Euro/45,00 Euro, KURS-NR. 421-106

10.12. und 11.12.2010 (2x), 30,00 Euro/45,00 Euro, KURS-NR. 421-107

Kursort Heek

Familienzentrum St. Marien, Grimmelstr. 5

Martina Sicking

Freitags, 18:00 - 21:30 Uhr und Samstags, 14:00 - 17:30 Uhr

05.02. und 06.02.2010 (2x), 30,00 Euro/45,00 Euro, KURS-NR. 421-108

17.09. und 18.09.2010 (2x), 30,00 Euro/45,00 Euro, KURS-NR. 421-109

Kursort Alstätte**St. Birgitta-Kindergarten, Mörickestr. 9***Martina Sicking*

07.05. und 08.05.2010 (2x), 30,00 Euro/45,00 Euro, KURS-NR. 421-110

12.11. und 13.11.2010 (2x), 30,00 Euro/45,00 Euro, KURS-NR. 421-111

Diagnose: Zwillinge - und was kommt dann?*Britta Titz*

Diese Frage stellen sich wohl alle werdenden Zwillingse Eltern. Neben der Freude auf den doppelten Nachwuchs kommen auch Gedanken auf, wie der Alltag mit zwei kleinen Kindern gemeistert werden kann. An diesem Abend gibt es praktische Tipps zu Pflege, Ernährung und anderen Themen. Alle werdenden Zwillingse Eltern sind dazu eingeladen.

Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie, Raum „Grüne Wiese“

Mittwoch, 14.04.2010, 20:00 - 22:15 Uhr, 9,00 Euro, KURS-NR. 421-115

Mittwoch, 06.10.2010, 20:00 - 22:15 Uhr, 9,00 Euro, KURS-NR. 421-116