



Kursprogramm der Elternschule



Liebe werdende Eltern und Liebe frischgebackene Eltern,

Vor Ihnen liegt ein ungemein spannender und interessanter Lebensabschnitt.

Häufig ist dieser aber auch begleitet von offenen Fragen, Sorgen oder gar Ängsten. Ein Ziel unserer Elternschule ist es, Ihnen mit unserer langjährigen Erfahrung beratend zur Seite zu stehen.

Unter der Leitung von Frau Unger hat das Team der Elternschule ein umfangreiches Programm an Kursen zusammengestellt. Bei uns haben Sie auch Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und Kennenlernen anderer werdender Eltern.

Wir würden uns freuen, Sie bei dem einen oder anderen Kurs begrüßen zu dürfen!

Fragen zu unseren Angeboten richten Sie bitte an die Mitarbeiter der Elternschule über folgende Email-Adressen

kreisssaal@drk-kh-kirchen.de

Ihr Team der Elternschule

Kursprogramm

Informationsabend

Bei diesem Treffen stellen wir die Geburtshilfe unseres Hauses vor und beantworten spezielle Fragen rund um die Geburt. Anschließend besteht für Sie die Möglichkeit an einer Kreißsaalführung teilzunehmen und unsere wohnlich eingerichteten Räume zu besichtigen.

Termin:	jeder 1. und 3. Montag im Monat
Zeit:	19:00 Uhr
Ort:	Frühstücksraum Station GN 11, 3. Stock
Anmeldung:	Treffpunkt: Eingangshalle nicht erforderlich



Hebammen-Sprechstunde

In der Hebammen-Sprechstunde haben Sie Zeit und Ruhe alle anstehenden Fragen und Probleme rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett mit einer Hebamme zu besprechen. Gerne können Sie sich in diesem Rahmen auch zur Geburt anmelden.

Termin:	Dienstag und Donnerstag (nach Vereinbarung)
Ort:	Hebammen-Sprechzimmer im 3. Stock
Informationen	im Kreißsaal
und Anmeldung:	Tel.: (0 27 41) 6 82-29 30
Kursgebühr:	keine

Hebammen –Akupunktursprechstunde

Zur Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden und zur Vorbereitung auf die Geburt

Termin:	nach Vereinbarung
Ort:	Hebammen-Sprechzimmer im 3. Stock
Informationen	im Kreißsaal
und Anmeldung:	Tel.: (0 27 41) 68 2- 29 30
Kursgebühr:	10,- € pro Sitzung

Kursprogramm

Geburtsvorbereitungskurse

- Beginn ab ca. der 28. Schwangerschaftswoche -

In der Geburtsvorbereitung möchten wir Sie mit Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach, dem Stillen und dem Elternsein, vertraut machen.

Atem- und Entspannungsübungen sollen Ihnen helfen die Geburtsarbeit zu erleichtern und die Geburt zu einem schönen Erlebnis werden zu lassen, Gymnastikübungen stärken Ihre Konstitution. In der Gruppe haben Sie zudem die Möglichkeit zu regem Austausch.

Die Geburtsvorbereitungskurse leiten die Hebammen unserer Klinik.

Termin:	nach Absprache
Ort:	Elternschule im 3. Stock der KrPfiSchule
Informationen und Anmeldung:	im Kreißsaal Tel.: (0 27 41) 68 2-24 12
Dauer:	7x 120 Min.
Kursgebühr:	Übernahme durch Ihre Krankenkasse



Intensiv Wochenend- Geburtsvorbereitungskurs:

An zwei Tagen möchten wir Sie intensiv auf die Geburt des Kindes vorbereiten. Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und dem Elternsein werden besprochen. Sie lernen Atem- und Entspannungsübungen, die Ihnen unter der Geburt helfen. Der erste Teil des Kurses findet freitags abends für vier Stunden statt. Dieser Termin ist nur für die Frauen. Mit den werdenden Müttern werden die wichtigsten Frauen Themen besprochen, von Schwangerschaftsbeschwerden bis hin zum Thema Stillen. Der Samstag ist ganz dem Thema „alles rund um die Geburt“, Vater werden und Wochenbett gewidmet. Dies ist der Tag an dem die werdenden Väter oder eine andere vertraute Person mitkommen. An beiden Tagen ist Austausch, Körperwahrnehmung und Zeit für sich haben, groß geschrieben.

Termin:	nach Absprache
Ort:	Elternschule im 3. Stock der KrPfiSchule
Informationen und Anmeldung:	im Kreißsaal Tel.: (0 27 41) 68 2-24 12
Dauer:	Freitagabend für 4 Std., Samstag ganztägig
Kursgebühr:	Frauen: Übernahme durch Ihre Krankenkasse Partner: 40,-€

Kursprogramm

Geschwisterkurs

Ein Kurs für „werdende“ große Schwestern und Brüder ab 4 Jahren

In einem einmaligen Kurs wollen wir die Vorbereitung zur Ankunft des Geschwisterchens unterstützen.

- Was kann ein Baby
- Was mag ein Baby
- Was braucht ein Baby
- Was könnt ihr tun, wenn euer Geschwisterchen weint?

Wir üben das Halten, Lagern, Wickeln und Beruhigen des kleinen Geschwisterchens. Wir sprechen über die Veränderungen in der Familie und über die neue Rolle als große Schwester oder großer Bruder.

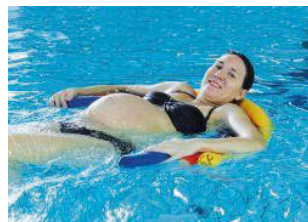
Ort:	Betriebskindergarten (Gebäude 2)
Information und Anmeldung:	Familienhebamme Sabine Becher-Lichte Tel.: (02741) 682-3931 Mail: sabine.becher-lichte@drk-kh-kirchen.de oder im Kreißaal (02741) 682-2412
Kursgröße:	max. 5 Kinder
Dauer:	1 Treffen von 15:00 bis 16:30 Uhr
Kursgebühr:	Keine

Aquafit für Schwangere

- ab der 20 Schwangerschaftswoche -

Sie haben die Gelegenheit, für sich und Ihr ungeborenes Kind ein wunderbares Wassererlebnis mit Entlastungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen zu genießen.

Ort:	Molzbergbad Betzdorf-Kirchen
Information und Anmeldung:	Susanne Hartmann Tel.: (0 27 41) 17 40
Dauer:	6x 55 Minuten
Kursgebühr:	60,- €



Kursprogramm

Elternstart

„Auf den Anfang kommt es an...“

Mit diesem Kurs richten wir uns speziell an werdende Mütter und Väter in der Zeit der Schwangerschaft. Mit Informationen, Gesprächen und Videos unterstützen wir Sie in ihrer Kompetenz die Anforderungen des neuen Alltags zu meistern.

Wir bringen Ihnen die Bedürfnisse des Babys näher, verdeutlichen wie die Kinder die Welt sehen und Eindrücke verarbeiten und helfen Ihnen, die Signale des Babys besser zu verstehen.

Wir geben Anregungen wie Sie ihren Alltag besser gestalten können. Erkenntnisse der modernen Entwicklungspsychologie und Säuglingsforschung bilden die Grundlage für den Inhalt des Kurses.

Termin: jeweils an 2 Samstagen von 10.00 – 16.00 Uhr

Information und Anmeldung Schwangerenberatungsstelle des ev. Kirchenkreises Altenkirchen
Tel.: (02741) 934234

Email: info@beratungsstelle-betzdorf.de

Ort: Rainstrasse 1
57518 Betzdorf

Kursgebühr: 25€ pro Paar



Wellness- und Babymassage:

Die Haut ist ein ganz wichtiges Sinnesorgan für Kinder. Babymassage vermittelt dem Säugling Sicherheit und Wohlbefinden, sie festigt die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Der erste Teil jeder Stunde fördert spielerisch die Motorik und die Sinne Ihres Babys. Der zweite Teil ist die Massage bei einer angenehmen Raumtemperatur von 25° C die die Kinder in verschiedenen Situationen, wie z.B. Bauchweh und unruhigen Phasen, harmonisiert und unterstützt.

Babymassage ist geeignet für Babys im Alter von 6 Wochen bis 7 Monate.

Termin Nach Absprache

Ort Elternschule im 3. Stock der KrPflSchule

Information und Anmeldung: Stephanie Rex
Mobil: 0170 – 313 07 07

Dauer: 6 x 60 Minuten

Kursgebühr 60,-€

Kursprogramm

Babyschwimmen

- für Babys von 3-24 Monaten –

Die Bewegung im warmen Wasser (34°C) fördert die motorische Entwicklung Ihres Kindes und dient der Wassergewöhnung. Eltern können so Spaß mit Ihren Kindern im Wasser erleben. Gerne sind auch die Väter willkommen!

Hallenbad Eiserfeld

Information	Stephanie Rex
und Anmeldung:	Mobil: 0170-3 13 07 07
Dauer:	8 x 30 Minuten
Kursgebühr:	auf Anfrage



Säuglingspflege- alles rund ums Baby:

In diesem Kurs werden sie auf die gemeinsame Zeit mit dem Kind vorbereitet. Wir beraten Sie zu den Themen Erstlingsausstattung, Handling des Kindes, Wickeln, Baden, Körperpflege, Pflegeprodukte, Ausstattung des Kinderzimmers sowie die Grundbedürfnisse Ihres Babys. Zusammenfassend stellen sich doch alle werdenden Eltern die Frage: "Was braucht man alles bzw. was braucht man eigentlich nicht?". Ziel des Kurses ist, dass sie als Eltern bestens vorbereitet sind und beruhigt in die erste, aufregende Zeit zu Hause starten können.

Termin	nach Absprache
Ort:	Frühstücksraum, Station GN 11, 3. Stock
Informationen und	Stephanie Rex
Anmeldung:	Mobil Tel.: 0170-3 13 07 07
Dauer:	Einmalig 2,5 Stunden
Kursgebühr:	30,- €

Unfallprävention und 1.Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Kleinere Unfälle und Verletzungen im Alltag kommen in jeder Familie vor. Die Kinderärzte der pädiatrischen Abteilung geben Ihnen gerne Rat und Hilfestellung, damit Sie als Eltern adäquat reagieren können.

Termin	Nach Absprache
Ort:	Frühstücksraum, Station GN 11, 3. Stock
Informationen und	Sekretariat Pädiatrie
Anmeldung:	Tel.: (02741) 682 – 2464
Dauer:	2 Stunden, 1 x im Quartal
Kursgebühr:	15,- €, Partner nur 5,- €

Kursprogramm

Rückbildungsgymnastik

Durch die Schwangerschaft und die Geburt ist Ihr Körper sehr gefordert worden. Die Bauchmuskulatur und die Beckenbodenmuskulatur wurden extrem gedehnt und fühlen sich nach der Geburt häufig weit und weich an. In dem Rückbildungskurs zeigen wir Ihnen Aufwärmübungen, Beckenboden-Übungen sowie sanfte Bauchmuskelübungen mit denen Sie Ihren Körper wieder stärken können und Lockerungsübungen für Nacken und Schultern.

Der Kurs sollte 6-16 Wochen nach der Geburt begonnen werden.

Ort:	Elternschule im 3. Stock der KrPfiSchule
Informationen und Anmeldung:	im Kreißsaal Tel.: (0 27 41) 6 82-24 12
Kursgebühr:	Übernahme durch Ihre Krankenkasse

„aqua MAMA power“!

Für ALLE Mamas- egal wie alt die Kinder sind!!

Effektiv und mit großem Spaßfaktor 😊!

60 Sekunden Muskelaufbau im Wasser sind so effektiv wie 5 Minuten an Land! Durch den Wasserwiderstand wird die Rückbildung unterstützt und der Beckenboden gestärkt.

Ziel des Kurses ist es, durch abwechslungsreiches Ganzkörperintensivtraining die Kondition zu steigern, den Beckenboden zu stärken, gezielt Muskelpartien von Kopf bis Fuß aufzubauen, Verspannungen zu lösen, die Haut zu straffen, Cellulite und Krampfadern zu reduzieren und natürlich, mit Hilfe von Entspannungsübungen, einfach mal abschalten.

Termin:	nach Absprache
Ort:	Molzbergbad Betzdorf-Kirchen
Informationen und Anmeldung:	Stephanie Rex Mobil: 0170 - 3130707
Dauer:	6 x 50 Minuten
Kursgebühr:	74,-€ inkl. Eintritt

Kursprogramm

Music with Kate auf Englisch

Speziell geeignet für Kinder von 1,5 -3 Jahren

Eltern und natürlich auch die Kinder müssen keine Englischvorkenntnisse haben.

Den Kindern wird in Begleitung von einem Elternteil Musik und Englisch spielerisch beigebracht. Wir werden singen, tanzen, lesen und kleine Musikinstrumente spielen.

Die Eltern werden während des Kurses einiges über die Entwicklungsphase ihres Kindes erfahren und neue Ideen und kreative Anregung erhalten, wie Sie spielerisch mit Ihrem Kind umgehen können.

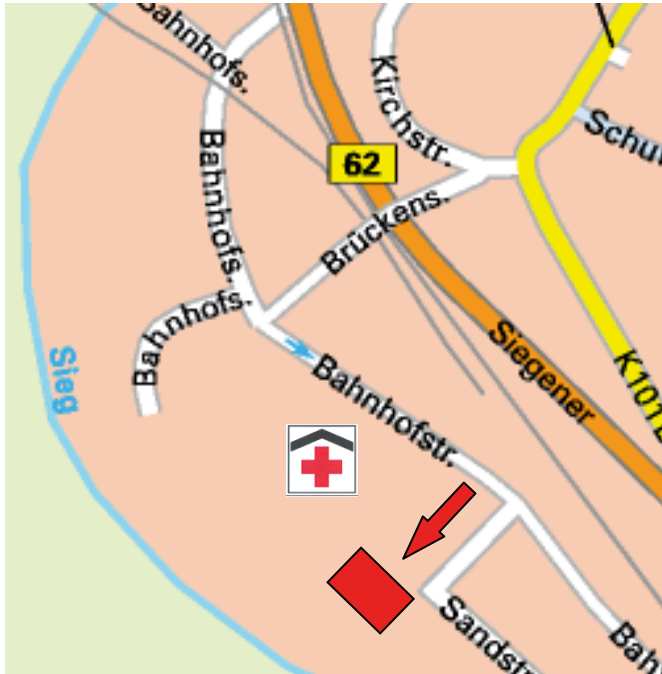
Auf Wunsch der Gruppe kann der Kurs auch in deutscher Sprache durchgeführt werden.

Kate Schmitt wurde in den USA geboren und studierte Gesang und Musik am Cincinnati-Conservatory of Music mit dem Abschluss „Master of Music“. Mit dem Cincinnati Symphony Orchestra trat sie in mehreren Konzerten als Solistin auf. In verschiedenen Opernhäusern in Amerika sang sie die Hauptrolle u.a. die Adele in „Die Fledermaus“, Blondchen in „Die Entführung aus dem Serail“ und als Margarethe in „Faust“. In Europa sang sie mit L'Orchestre Symphonique de la Monnaie. Die Amerikanerin trat als Solistin in der John Neumeier Produktion „Bernstein Dances“ an der Hamburger Staatsoper auf und sang zwei Jahre im „Phantom der Oper“ an der Neuen Flora in Hamburg.

Kate wohnt in Kirchen und ist Mutter von vier Kindern im Alter von 8-12 Jahren.

Termin:	nach Absprache
Ort:	Elternschule im 3. Stock der KrPflSchule
Informationen und Anmeldung:	Kate Schmitt (Sprachen: Englisch als Muttersprache und Deutsch) - Mobil 0179 – 6936918
Dauer:	8 x 55 Minuten
Kursgebühr:	150,-€

So finden Sie uns:



Elternschule (3. OG) in der
Krankenpflegeschule
Sandstraße 6

DRK Krankenhaus Kirchen

Bahnhofstraße 24 · 57548 Kirchen

Tel.: (0 27 41) 6 82-0

Fax: (0 27 41) 68 2- 41 00

Email: info@drk-kh-kirchen.de

web: www.drk-kh-kirchen.de