



GFO Kliniken Niederrhein
St. Josef Krankenhaus Moers
franziskanisch · offen · zugewandt



ELTERNINFOS

DAVOR ... DANACH ... UND MITTENDRIN

EDITION 2024

HEBAMMEN DER KLINIK



Sarah Wannek



Dana Dammer



Nadine Henne



Anne-Ruth
Herrmann-Nelsen



Johanna Pfahlmann



Cornelia Wannek



Eva-Maria von Eerde



Nikola Poulakis



Eva Humke



Petra Vieler



Julia Flügel



Nele Zupan

HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Zusätzlich zu unserem umfangreichen Kursangebot haben Sie im Rahmen eines persönlichen Gesprächs die Gelegenheit Besonderheiten Ihrer Geburt zu besprechen und zu planen. Hier besteht ausreichend Zeit individuelle Wünsche zu besprechen und mögliche Ängste abzubauen. Unsere Hebammen helfen Ihnen darüber hinaus mit bewährten naturheilkundlichen Methoden gegen eine Vielzahl von Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Übelkeit, Wassereinlagerungen, Rückenschmerzen etc.

Termine nach Vereinbarung unter der Telefonnummer: 0177-8698355 werktags von 08:00 bis 12:30 Uhr

FÜR DIE WOCHENBETTNACHSORGE

Ein ganzheitliches Konzept liegt uns sehr am Herzen, deshalb übernehmen wir gerne in den ersten 8 Wochen nach der Geburt, bei Stillschwierigkeiten auch länger, die Betreuung von Mutter und Kind bei Ihnen zu Hause. Bitte melden Sie sich schon während Ihrer Schwangerschaft bei uns an. Die Kosten für die Wochenbettnachsorge werden von der Krankenkasse übernommen.

Antoczewski, Cordula

Raum: Sonsbeck, Alpen
02838/179974

Blockisch, Katarzyna

Raum: Moers und Umgebung
0172/8650618

Bodenstein, Sabine

Raum: Moers und Umgebung
02845/5575 - 0177/6665575
info@myhebamme-sabine.de

Brach, Diana

Raum: Moers, Repelen,
Neukirchen-Vluyn, Kamp Lintfort
02845/3098245

Brinkmann, Irina

Raum: Moers und Umgebung
0177/4077782
IrinaBrinkmann@gmx.de

Cleve, Bettina

Raum: Rheinberg, Alpen, Kamp-Lintfort,
Moers, Neukirchen-Vluyn
02843/2597 – 0177/6024700

Dammer, Dana

Raum: Duisburg (Rheinhausen,
Rumeln, Homberg)
ddammer@gmx.de

Fenten, Julia

Raum: Moers und Umgebung
02152/26818426
klapper-storch@gmx.net

Franz, Claudia

Raum: Krefeld
02151/786032
c.b.franz@freenet.de

Golks, Eleonore

Raum: Moers und Umgebung
02845/292900
eleonore.golks@freenet.de

Heitland, Sonja

Raum: Krefeld
02151/392525

Henne, Nadine

Raum: Moers
henne@hebamme-moers.de

Humke, Eva

Raum: Moers, Neukirchen-Vluyn
und Umgebung
eva.humke@gmx.de
0172/2323164 (bitte Whatsapp)

Herrmann-Nelsen, Anne-Ruth

Raum: Neukirchen-Vluyn, Moers-Hülsdonk
Moers-Kapellen, Moers-Repelen
heb.anne.in.nv@gmail.com
0176/23245835

Huizinga, Cornelia

Raum: Moers, Kamp-Lintfort,
Neukirchen-Vluyn, Rheinberg, Alpen,
Issum, Geldern, Rheinhausen,
Krefeld-Hüls, Kempen, Kerken
0163/5106978

Looft, Nina

Raum: Moers und Umgebung,
Neukirchen-Vluyn
0178/9046510
hebamme.ninalooft@gmail.com

Kremser, Petra

Raum: Moers und Umgebung
0177/9369877

Krüger, Antje

Raum: Moers
krueger.hebamio.de

Martsch, Veronika

Raum: Rheinhausen, Friemersheim
und Umgebung
02065/50101 – 0172/2542247
mail@veronika-hebamme.de

Meyer-Stoll, Antje

Raum: Moers
02841/53034
a.meyer-stoll@web.de

Moll, Claudia

Raum: Krefeld
02151/572017 – 0178/82667266

Osthoff, Sarah

Raum: Duisburg-Baerl, Homberg-, Hochheide,
Rheinberg, Moers, Kamp-Lintfort
www.hebammemoers.de

Pabel, Sabine

Raum: Alpen, Sonsbeck
02802/4134

Peters, Claudia

Raum: Straelen und Umgebung
02834/970376

Pfahlmann, Johanna

Raum: Moers
jpfahlmann@gmx.de

Schouten, Maartje

Raum: Moers und Umgebung
02845/2989852 – 0151/28229542
Hebamme.maschou@arcor.de

Schulz, Karina

Raum: Rheinberg und Umgebung
02844/905973

Unger, Catharina

Raum: Moers und Umgebung
unger.familie@arcor.de

Van de Weyer, Barbara

Raum: Alpen, Xanten und Umgebung
02838/776590 – 0172/1643222
hebamme@menschenskinder-sonsbeck.de

von Kampen, Linda

Raum: Moers
01577/0286007
hebamme-linda.vk@gmx.de

Zilz, Susanne

Raum: Moers, Neukirchen-Vluyn,
Kamp-Lintfort, Duisburg-Rheinhausen/
-Friemersheim/-Homberg/-Rumeln
02065/23447

KREIßSAALFÜHRUNG

Wir laden herzlich ein unser Team persönlich kennen zu lernen. Im Rahmen einer ersten Einführung stellen wir uns vor und geben Ihnen umfangreiche Informationen rund um die Geburt und das Wochenbett. Darüber hinaus haben Sie die Gelegenheit unsere Kreißsäle und Entbindungsstation in kleinen Gruppen zu besichtigen. Gleichzeitig haben Sie die Möglichkeit Antworten auf vielfältige Fragen zu bekommen. Treffpunkt jeweils in der Eingangshalle. Dienstags um 18:30 Uhr

PLATZ FÜR NOTIZEN ↘

16.01.2024	21.05.2024	17.09.2024
20.02.2024	18.06.2024	15.10.2024
19.03.2024	16.07.2024	19.11.2024
16.04.2024	20.08.2024	17.12.2024

GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR

Um sich optimal auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten, empfehlen wir Ihnen die geburtsvorbereitende Akupunktur als sanfte Unterstützung. Dies sollte ab der 36+0 SSW wöchentlich erfolgen. Jede Sitzung für sich wirkt sich günstig auf den Geburtsverlauf aus. Melden Sie sich bitte telefonisch von Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 12:30 Uhr unter 0177/8698355 an. Die geburtsvorbereitende Akupunktur ist eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL). Die Kosten sind privat zu bezahlen.

BITTE MITBRINGEN: Handtuch und Getränk

Es sollte eine bequeme Hose getragen werden, die bis zu den Knien locker hochgeschoben werden kann, um die Nadeln an den Unterschenkeln zu setzen.

AKUPUNKTURSPRECHSTUNDE

Während der Schwangerschaft können Beschwerden wie z.B. Übelkeit/ Erbrechen, Sodbrennen, Ödeme, Ischialgie, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen/Migräne, Schlafstörungen und Karpaltunnelsyndrom auftreten.

Diese können ganz natürlich mit Akupunktur behandelt werden.

Auch im Wochenbett können Stillschwierigkeiten wie Milchstau, beginnende Mastitis und mangelnde Milchbildung durch Akupunktur therapiert werden.

BITTE VEREINBAREN SIE TELEFONISCH EINEN TERMIN MONTAGS BIS FREITAGS VON 08:00 BIS 12:30UHR UNTER 0177/8698355.

Akupunktur ist eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL). Die Kosten sind privat zu bezahlen.



GEBURTSPREPARATIONSKURSE 2024

Mit unseren Kursen möchten wir Sie mit dem weiteren Verlauf Ihrer Schwangerschaft und der bevorstehenden Geburt sowie der zukünftigen veränderten Familiensituation vertraut machen. Unsere erfahrenen Hebammen stimmen Sie behutsam und weitreichend auf Ihre Geburt ein. Das spielerische Erlernen verschiedener Geburtspositionen, Entspannungs- und Atemtechniken sowie ausführliche Informationen und Gespräche stärken Ihr Selbstvertrauen und bauen mögliche Ängste ab.

Wir empfehlen Ihnen eine Teilnahme ab etwa der 30.-32. Schwangerschaftswoche. Auch im Falle von bestehenden Schwangerschaftsrisiken, wie zum Beispiel vorzeitiger Wehentätigkeit oder Mehrlingsschwangerschaft ist normalerweise eine Teilnahme ohne Risiken möglich.

In diesen Fällen sprechen Sie bitte Einzelheiten mit der Kursleiterin ab.

Kursleitung	Hebamme
Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	https://my.hebammen-betreuung.de/app/6160655e98c7b
Rückfragen	hebammen@st-josef-moers.de Tel: 0177/8698355
Kosten Frauen	Abrechnung direkt mit der Krankenkasse
Kosten Partner	110,00 €



PAARKURSE:

Wochenkurse, 5 Abende, 19:00-21:00 Uhr

Intensivkurse: freitags 19:00-21:00 Uhr + samstags 11:00-16:00/10:00-15:00 Uhr

BITTE MITBRINGEN

Versicherungskarte, Kissen, Wolldecke oder großes Handtuch, Socken

RÜCKENFIT PRÄVENTION*

Es kneift und zieht im Rücken? Das Tragen des Kindes macht dem Rücken allmählich zu schaffen? Dann sollten wir gemeinsam etwas für Ihre Rückengesundheit tun.

In unserem Rückenfitkurs gilt es Rückenschmerz aktiv vorzubeugen und Beschwerden zu lindern. Dies soll primär durch die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur erreicht werden. So wollen wir Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen und ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainieren. Dazu werden alle alltagsrelevanten Muskeln intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, die Tiefenmuskulatur aktiviert und so das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

Kursleitung	Mike Haupeltshofer
Termin	montags 11:00 - 12:00 Uhr (Kursraum) 17:15 - 18:15 Uhr (Elternschule) dienstags 10:00 - 11:00 Uhr (Kursraum) mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr (Kursraum)
Ort	Kursraum: Kursraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhauses Elternschule: Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	Tel: 02841 107-12465
Kosten	15,00 € pro Kurseinheit

* **Präventionskurs:** Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen bis zu 80% der Kursgebühr

GANZHEITLICHE ENTSPANNUNGSMASSAGE FÜR SCHWANGERE

Sie wollen sich und Ihrem Baby etwas Gutes tun? Diese wohltuende, nährnde Entspannungsmassage kann Sie in dieser besonderen, oftmals auch beschwerlichen Zeit unterstützen, den körperlichen Veränderungen und begleitenden Gefühlen wie Unsicherheit, innere Unruhe oder Ängstlichkeit gelassener zu begegnen und gemeinsam mit Ihrem Baby Ruhe, Entspannung und Geborgenheit zu genießen. Viele der typischen Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Verspannungen/Rückenschmerzen, schwere Beine, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafschwierigkeiten oder Stimmungsschwankungen können gelindert werden. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Lymph- und Immunsystem werden stimuliert. Wertvolle Öle pflegen die Haut und machen sie straff und geschmeidig. In einer warmen geborgenen Atmosphäre haben alle auftretenden Empfindungen, Stimmungen und Gefühle Raum und werden respektvoll, achtsam und liebevoll begleitet. So unterstützt Sie diese ganzheitliche Massage dabei, die entstehende Verbundenheit zu Ihrem Baby bewusst zu erleben.

In einem Vorgespräch werden offene Fragen geklärt und persönliche Wünsche und Bedürfnisse besprochen.

Bitte bringen Sie 1,5 Std. Zeit mit.

Dauer einer Massage 60 Minuten

Kosten 65,00 €

Weitere Infos und Terminabsprachen

Heike Hölters Mobil: 0163 2874052

Perinatale Massage E-Mail: ilnor@freenet.de

FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Präventives Gesundheitstraining für werdende Mütter

Begünstigen Sie durch dieses ganzheitliche und wohldosierte Training den gesamten Verlauf Ihrer Schwangerschaft. Nach präventivem Herz-Kreislauf-Training stärken wir durch funktionelle Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik Bewegungsapparat, Beckenboden und Rückenmuskulatur. Sie werden sich deutlich fitter und gesünder fühlen und unterstützen so auch die gesunde Entwicklung Ihres ungeborenen Kindes. Das regelmäßige Trainieren bereitet Ihren Körper gut auf die anstrengende Geburtsarbeit vor.

Teilnahme jederzeit und bis zum Entbindungsdatum möglich

Kursleitung	Antje Krüger, Hebamme
Termin	mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich momentan mit Wartezeit
Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	https://krueger.hebamio.de
Kosten	Einzelkarte 7,00 € 5er Karte 30,00 € 10er Karte 50,00 €



STILLEN—EIN GUTER START

Möchten Sie Ihr Kind stillen? „Natürlich!“ sagen viele.

Stillen befriedigt alle Sinne des Neugeborenen. Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen. In der Muttermilch sind alle wichtigen Nährstoffe für die Ernährung Ihres Babys in den ersten Monaten enthalten. Außerdem kann der intensive Körperkontakt helfen, eine innige Mutter-Kind-Beziehung aufzubauen.

Ob Sie stillen möchten oder nicht, ist Ihre ganz persönliche Entscheidung. In den meisten Fällen ist dieses jedoch möglich und hierzu möchten wir Sie ermutigen. Unser gesamtes Schwesternteam, einschließlich der drei Laktationsberaterinnen, steht Ihnen auf der Station zur Verfügung und wird Sie umfassend über Anlagetechniken und Stillhilfen beraten.

Auch nach der Entlassung stehen wir Ihnen weiterhin für Fragen zur Verfügung.



Die Stillgruppe findet **JEDEN MITTWOCH**
von 10:00 bis 15:00 Uhr in der Elternschule statt.

UNSERE STILLTELEFONE 02841 107-12871 oder 02841 8877762

10 SCHRITTE ZUM ERFOLGREICHEN STILLEN

DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION B.E.ST.®

Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik

Die B.E.St.®-Kriterien (B.E.St.®= Bindung, Entwicklung, Stillen) basieren auf aktuellem wissenschaftlichem Kenntnisstand und auf internationalen Vereinbarungen und Vorgaben von WHO und UNICEF. Sie ermöglichen in ihrer Gesamtheit eine effektive Bindungs-, Entwicklungs- und Stillförderung. Die B.E.St.®-Kriterien sind die inhaltliche Grundlage der Zertifizierung einer Einrichtung der Geburtshilfe und Kinderheilkunde als „Babyfreundlich“. Babyfreundliche Kliniken unterstützen aus Gründen der Bindungsförderung das Stillen. Frauen, die ihr Kind mit der Flasche ernähren, werden individuell in die bindungsfördernde Flaschenernährung eingeführt.

ERSTER SCHRITT Schriftliche B.E.St.®-Richtlinien auf der Grundlage der „Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik zur Umsetzung der B.E.St.®-Kriterien“ haben, die mit allen Mitarbeitern regelmäßig besprochen werden.

ZWEITER SCHRITT Alle Mitarbeiter*innen so schulen, dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Umsetzung der B.E.St.®-Richtlinien verfügen.

DRITTER SCHRITT Alle schwangeren Frauen über die Bedeutung und die Praxis der Bindungs- und Entwicklungsförderung unter Einbeziehung des Stillens informieren.

VIERTER SCHRITT Den Müttern ermöglichen, unmittelbar ab Geburt ununterbrochen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben, mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde.

FÜNFTER SCHRITT Den Müttern korrektes Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von Ihrem Kind.

SECHSTER SCHRITT Neugeborenen weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben, außer bei medizinischer Indikation.

SIEBTER SCHRITT 24-Stunden-Rooming-in praktizieren - Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen.

ACHTER SCHRITT Zum Stillen/Füttern nach Bedarf ermuntern.

NEUNTER SCHRITT Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger geben.

ZEHNTER SCHRITT Die Mütter auf Stillgruppen und andere Mutter-Kind-Gruppen hinweisen und die Entstehung von Stillgruppen fördern.

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Schwangerschaft und Geburt belasten Ihren Körper. Die Rückbildungsgymnastik innerhalb des ersten Jahres nach der Entbindung strafft die Muskulatur von Bauchdecke und Beckenboden. Zudem helfen Übungen für den verspannten Schulter- und Nackenbereich und den Rücken, sowie ein Herz-Kreislauftraining Ihnen, schnell zu Ihrem physischen Gleichgewicht zurück zu finden.

Der Kurs beginnt ca. 4 Wochen nach der Entbindung.

Kursleitung Antje Krüger, Hebamme
Termin montags mit Kind 09:15 - 10:30 Uhr
mittwochs 20:00 - 21:15 Uhr
Anmeldung <https://krueger.hebamio.de>
Ort Elternschule am St. Josef Krankenhaus

Kursleitung Linda von Kampen
Termin donnerstags 18:15 - 19:30 Uhr
19:45 - 21:00 Uhr

1. KURSBLOCK

07.03.24 14.03.24 21.03.24 28.03.24 04.04.24 11.04.24 18.04.24 25.04.24

2. KURSBLOCK

16.05.24 23.05.24 06.06.24 13.06.24 20.06.24 27.06.24 04.07.24 11.07.24

3. KURSBLOCK

18.07.24 25.07.24 01.08.24 08.08.24 15.08.24 22.08.24 29.08.24 05.09.24

4. KURSBLOCK

10.10.24 17.10.24 24.10.24 07.11.24 14.11.24 21.11.24 28.11.24 05.12.24

Anmeldung <https://my.hebammen-betreuung.de/app/6160655e98c7b>
Ort Elternschule am St. Josef Krankenhaus

Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen, die Abrechnung mit der Krankenkasse erfolgt durch die Kursleiterin.



MOVE & RELAX

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die nach der Geburt wieder „in Form“ kommen und gleichzeitig entspannen und neue Kraft tanken wollen.

Einfache Yoga- und Qi-Gong-Übungen dehnen, kräftigen und entspannen die Muskulatur, wobei dem Rücken besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird. Der Körper wird wieder beweglich und geschmeidig.

Achtsames Atmen unterstützt den Geist zur Ruhe zu kommen und den Körper bewusst wahr zu nehmen und zu entspannen.

So kann dem Alltag wieder mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit begegnet werden.

Kursleitung	Heike Hölters
Termin	freitags 16:00 - 17:00 Uhr 6 Kurseinheiten
Ort	Elternschule
Anmeldung	ilnor@freenet.de Tel: 0163 2874052
Kosten	55,00 €

BECKENBODEN-TRAINING PRÄVENTION*

Nach dem Ende der Rückbildungsgymnastik können Sie hier den Beckenboden, Ihre Körpermitte und allgemeine Fitness effektiv stärken und gemeinsam mit anderen Mamas schwitzen und Spaß haben. Ihr Baby kann einfach dabei sein.

Kursleitung	Heide Hemmers Mike Haupeltshofer Gesundheitszentrum Niederrhein
Termin	mittwochs 17:45 - 18:45 Uhr
Ort	Kursraum im Gesundheitszentrum Niederrhein
Anmeldung	Tel: 02841 107-12465
Kosten	15,00 € pro Kurseinheit

* **Präventionskurs:** Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen bis zu 80% der Kursgebühr

BACK TO POWER RÜCKBILDUNG AUFBAU

Nach dem Ende der Rückbildungsgymnastik können Sie hier den Beckenboden, Ihre Körpermitte und allgemeine Fitness effektiv stärken und gemeinsam mit anderen Mamas schwitzen und Spaß haben. Ihr Baby kann einfach dabei sein.

Kursleitung	Antje Krüger, Hebamme
Termin	dienstags 9:15 - 10:30 11:00 - 12:15 Uhr
Anmeldung	https://krueger.hebamio.de
Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus
Kosten	8 x 75 min 80,00 €

AUSTAUSCHGRUPPE BABY- UND KLEINKINDSCHLAF

„Schläft dein Kind schon durch?“, „Still ab, sonst werden eure Nächte nie ruhiger!“, „Du verwöhnst dein Kind zu viel!“, ... Kommen Ihnen diese Sätze bekannt vor?

Beim Baby- und Kleinkindschlaf gibt es viele Meinungen, Ratschläge und Mythen. Mit dieser Austauschgruppe möchte ich Eltern dabei unterstützen ihre Elternkompetenz zu stärken, Gleichgesinnte zu treffen und fachlich fundiertes Wissen vermitteln. Ich möchte allen Teilnehmer*innen einen Raum geben aktuelle Herausforderungen, Sorgen und auch schöne Momente zu teilen. Baby- und Kleinkindschlaf verläuft in Wellen - und warum das gut so ist, besprechen wir im persönlichen Kontakt. Weitere Themen können sein: Schlafdauer/Schlafbedarf, Unklarheiten zum Ein- und Durchschlafen, Veränderung der Einschlafsituation, Geschwisterschlaf, Einschlafbegleitung durch andere Bezugspersonen uvm.

Ich bin studierte Kindheitspädagogin, Schlaf- und Stillberaterin. Wir werden ganzheitlich, bindungs- und bedürfnisorientiert auf Ihre aktuellen Herausforderungen schauen.

DIE AUSTAUSCHGRUPPE FINDET 1X IM MONAT MITTWOCHS VON 14:30-16:00 UHR IN DER ELTERNSCHULE STATT.

Anmeldung:

Anne-Kathrin Legeit-Fidomski, Tel. 0157 53232122 oder
Instagram „herzsprung_familienbegleitung“ per Nachricht melden.
Auch die Station 2 B nimmt Ihre Anmeldungen gerne entgegen.
Das Angebot ist für Sie kostenlos.

TERMINE FÜR 2024

10.01.2024	08.05.2024	21.08.2024	13.11.2024
07.02.2024	05.06.2024	11.09.2024	11.12.2024
28.02.2024	03.07.2024	09.10.2024	

FITDANKBABY OUTDOOR

Bewegung ist Leben - Leben ist Bewegung

Das fitdankbaby Outdoor-Konzept bietet Müttern die Möglichkeit, sich direkt nach der Geburt in ihrem Wohlbereich zu bewegen und ihrem Niveau angemessen Sport treiben zu können.

KURSE IN RHEINBERG

Kursleitung

Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin

Anmeldung

bettinacleve@gmx.de

bettina.cleve@fitdankbaby.de

Tel: 0177 6024700

FITDANKBABY – DAS BESONDERE FITNESSKONZEPT FÜR MAMA UND BABY

Fitdankbaby ist ein innovatives Fitnesskonzept für Mamas mit Babys zwischen 3 und 7 Monaten. Es vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babygymnastik in einem mitreißenden Kurs.

Fitnesstraining für die Mamas und spielerische Übungen für die Babys. Das Baby ist nicht nur dabei – es ist ein wichtiger Teil der Stunde. Bei allen Übungen wird es mit einbezogen; Langeweile kommt so garantiert nicht auf. Nur in einer solch lockeren und entspannten Atmosphäre kann dann auch ein effektives Training stattfinden. Neben dem Training der klassischen Problemzonen werden auch Übungen für den Rücken und den Beckenboden gemacht – aufbauend auf die Rückbildungskurse.

FITDANKBABY MINI – FÜR BABYS VON CIRCA 3–7 MONATEN

Die vorherige Teilnahme an einem Rückbildungskurs wird empfohlen.

KURSE IN RHEINBERG

Kursleitung

Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin

Anmeldung

bettinacleve@gmx.de

bettina.cleve@fitdankbaby.de

Tel: 0177 6024700



**BEWEGUNG IST LEBEN
LEBEN IST BEWEGUNG!**

FITDANKBABY MAXI – FÜR BABYS VON CIRCA 8–12 MONATEN

Neue Übungen mit wachsender Mobilität des Babys

Mit neuen, aufbauenden Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das **steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien** der Kinder angepasst.

Auf das individuelle Trainingsniveau und Rückbildungslevel der Mamas wird ebenfalls besonders Rücksicht genommen, so dass ein **optimaler Trainingseffekt** gewährleistet ist.

Der speziell entwickelte **fitdankbaby®-Gurt** wird in den MAXI-Kursen auf vielfältige Weise neu eingesetzt. Die Babys befinden sich beim Warm-up nicht mehr im Bauchgurt, sondern sie haben in dieser Kursstufe schon mehrere gemeinsame Freispielphasen.

KURSE IN RHEINBERG

Kursleitung

Bettina Cleve, Hebamme und zertifizierte fitdankbaby-Trainerin

Anmeldung

bettinacleve@gmx.de

bettina.cleve@fitdankbaby.de

Tel: 0177 6024700

XXL ZIRKEL PRÄVENTION*

Sind nach der Schwangerschaft ein paar mehr Pfündchen hängengeblieben und Sie möchten sich sportlich betätigen, fühlen sich im Fitnessstudio aber nicht richtig aufgehoben?

Dann sind Sie bei uns genau richtig. Im Mittelpunkt unseres XXL-Konzeptes steht ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, welches Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert und gleichzeitig die Kilos zum Schmelzen bringt ohne den Aspekt von Spaß und Freude an Bewegung zu vernachlässigen.

Kursleitung	Mike Haupeltshofer
Termin	mittwochs 16:30 - 17:15 Uhr
Ort	Kursraum im Gesundheitszentrum Niederrhein
Anmeldung	Tel: 02841 107-12465
Kosten	11,25 € pro Kurseinheit

* **Präventionskurs:** Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen bis zu 80% der Kursgebühr



BABYMASSAGE – KINDERHEILMASSAGE

Die praktische Anleitung sowohl für die traditionelle oder chinesische als auch für die Babymassage nach Leboyer/Schneider bietet Müttern und Vätern die Möglichkeit einer innigen Verbundenheit mit ihrem Baby. Wenn ein Baby geboren wird, ist die Haut zunächst das wichtigste Organ, mit welchem es seine Umwelt wahrnimmt.

Die frühe Hautstimulation verstärkt die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen und kann dazu beitragen, Darmkoliken, Erkältungen, Fieber, Atemwegserkrankungen, Mittelohrentzündungen und Entwicklungsstörungen zu mildern und letztendlich das Wohlbefinden des kleinen Erdenbürgers zu steigern.

Babymassage nach Leboyer/Schneider ab der 4. Woche bis zum 5. Monat

In entspannter Atmosphäre haben Eltern in diesem Kurs die Gelegenheit, sich ganz ihrem Baby und dessen Bedürfnis nach Nähe und Körperkontakt zu widmen und dabei die Signale ihres Kindes verstehen zu lernen. Über einfache Massagegriffe erlebt das Baby seinen eigenen Körper erfährt Zärtlichkeit, Sicherheit und Vertrauen. Die Babymassage fördert die emotionale und körperliche Entwicklung, wirkt entspannend und regt Stoffwechsel und Immunsystem an.

Sie bietet damit auch eine wertvolle Hilfe z. B. bei Unruhe, Bauchkoliken/Blähungen und trägt zu einem besseren Schlafverhalten bei.

Termin	dienstags 14:30 - 16:00 Uhr
Ort	Elternschule St. Josef Krankenhaus Moers
Kursleitung	Heike Hölters, Dipl. Sozialpädagogin
Anmeldung	Tel. 0163 2874052 E-Mail: ilnor@freenet.de
Kosten	60 € für 1 Kurseinheit (5 x)

SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Wickeltisch, Babywanne, Bettchen, Windeln, Kleidung? Welche Babyausstattung benötige ich? Creme und/oder doch noch Puder? Wie wickel ich mein Baby? Antworten zu diesen Fragen und alles Weitere rund um das Thema Säuglingspflege erfahren Sie im Säuglingspflegekurs.

TERMINE:

jeweils 16:30 – 18:00 Uhr

Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	Sekretariat Gynäkologie gynaekologie@st-josef-moers.de Tel: 02841 107-12861
Kosten	15,00 € pro Person

20.02.2024

28.05.2024

20.08.2024

12.11.2024

BEIKOSTSEMINARE

Von der Brust zum Löffel zum Familientisch

Was isst mein Kind wann? Und was schmeckt ihm?

In der Gruppe sprechen wir über den geeigneten Zweck und die Einführung in die große Welt der Lebensmittel für unsere Kleinen.

Wir werfen gemeinsam einen Blick hinter die Küchentür und sehen, wie man selbst schnell und einfach leckere Rezepte kochen kann. Wir bieten allen interessierten Eltern mehr Sicherheit und Durchblick um die Weichen für einen normalen Umgang mit Essen zu stellen, damit Essen allen von Anfang an Spaß macht!

Alle Kinder sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	Jeden Mittwoch in der Stillgruppe von 10:00 bis 14:30 Uhr
Termin	Auf Anfrage



NAPPYDANCERS

Ihr Kind ist zwischen 20 und 40 Monaten alt und liebt es zu tanzen? Dann sind Sie in einem unserer nappydancers Kurse genau richtig. Mit kindgerechter Musik und Bewegungen wird hier getanzt und gezappelt, immer dabei ist Mama oder Papa oder eine andere Bezugsperson.

Kursleitung	Mike Haupeltshofer
Termin	montags 15:40 - 16:30 Uhr (Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers) mittwochs 16:40 – 17:30 Uhr (Kursraum im Untergeschoss des St. Josef Krankenhauses Moers)
Anmeldung	Tel: 02841 107-12465
Kosten	Kosten: 12,50 € pro Kurseinheit

GESCHWISTERKURS – VON 4–10 JAHREN

Hallo große Geschwister,
bei uns könnt Ihr Euch auf die schöne Zeit mit dem neuen Baby vorbereiten. Ihr dürft ganz allein zu uns kommen und lernt gemeinsam mit anderen Kindern viele interessante Dinge über Babys, zum Beispiel:

- Wo kommt das Baby zur Welt?
- Wie könnt Ihr Mama und Papa helfen?
- Wir üben das Baden, das Wickeln und Füttern und besichtigen den Kreißsaal, die Wochenstation und das Stillzimmer.

Danach erhaltet Ihr eine Urkunde. Gern dürft Ihr auch Eure Puppen mitbringen.

Mindestteilnehmerzahl	3
Dauer des Kurses	16:00 - 18:00 Uhr
Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	Sekretariat Gynäkologie, Tel: 02841 107-12861 gynaekologie@st-josef-moers.de
Kosten	20,00 € 15 € wenn mehrere Geschwisterkinder pro Kind mitmachen (bitte 14 Tage vor Kursbeginn im Sekretariat Gynäkologie einzahlen)

TERMINE:

jeweils 16:00 – 18:00 Uhr

21.02.2024

29.05.2024

21.08.2024

13.11.2024



BODYFIT PRÄVENTION*

Nach dem Ende der Rückbildungsgymnastik wollen Sie noch weiter an Ihrer Fitness arbeiten? Dann sind Sie in unserem Bodyfit-Kurs genau richtig. Dieser Kurs ist ganz besonders, da sowohl frei, als auch an Geräten trainiert wird, so dass jede Muskelgruppe optimal angesprochen wird.

Kursleitung	Mike Haupeltshofer
Termin	montags 18:30 - 19:30 Uhr dienstags 11:00 - 12:00 Uhr
Ort	Geräteraum im Gesundheitszentrum Niederrhein
Anmeldung	Tel: 02841 107-12465
Kosten	15,00 € pro Kurseinheit

* **Präventionskurs:** Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen bis zu 80% der Kursgebühr

FITNESS FÜR PAPA UND BABY

Zeit mit dem Baby verbringen und dabei sportlich aktiv sein – im neuen Fitnesskurs für Väter mit ihren Babys kein Problem. Gemeinsam mit dem Baby trainieren wir Kondition und Athletik und verbessern Rumpf- und Beinmuskulatur. Dabei wird auf die individuellen Trainingsvoraussetzungen eingegangen, somit ist der Kurs sowohl für Sporteinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Das Baby dient im Tragetuch/Tragesystem oder im Kinderwagen als zusätzliches Trainingsgewicht und fühlt sich in Papas Nähe und an der frischen Luft richtig wohl.

Wir trainieren an Sportstätten in Moers und Umgebung. Einstieg nach telefonischer Absprache jederzeit möglich. Gerne Anfragen zur besseren Kursplanung bereits in der Schwangerschaft.

Werdende Väter sind bereits während der Schwangerschaft der Frau herzlich dazu eingeladen, am Kurs auch ohne Baby teilzunehmen.

Kursleitung	Christian P. Schneider - Athletiktrainer
Termin	auf Anfrage
Ort	Moers und Umgebung
Anmeldung	schneider@patraining.de Tel: 02841 9311334 oder 0177 277 7383
Kosten	12,00 € pro Einheit

GROßELTERNKURS

Kinder brauchen ihre Großeltern.

Sie werden Großeltern oder sind es gerade geworden? Wir gratulieren zum Enkelkind!

Um Sie über die Veränderung in Ernährung und Pflege zu informieren, bieten wir spezielle Großelternkurse an, in denen im Anschluss auch der Kreißsaal besichtigt werden kann.

Ort	Elternschule am St. Josef Krankenhaus Moers
Anmeldung	Sekretariat Gynäkologie Tel: 02841 107-12861 E-Mail: gynaekologie@st-josef-moers.de
Kosten	20,00 € pro Person 30 € pro Paar Bitte 14 Tage vor Kursbeginn im Sekretariat Gynäkologie einzahlen.
Termin	auf Anfrage

PLATZ FÜR NOTIZEN...



UND SOLLTEN NACH DER SCHWANGERSCHAFT EIN PAAR MEHR PFÜNDCHEN HÄNGENGBLIEBEN SEIN, BIETEN WIR NOCH SPEZIELLE KURSE FÜR ÜBERGEWICHTIGE AN:

- **BODYFIT XXL**
- **ZIRKEL XXL**

Für weitere Informationen zu diesen Kursen und allen anderen Kursen zögern Sie nicht uns anzurufen. Wir stehen für Fragen gerne zur Verfügung.

Auch für weitere Kursdaten / Termine / Zeiten sind wir offen, sodass Sie uns Ihre Wünsche gerne mitteilen dürfen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Gesundheitszentrum Niederrhein
KONTAKT: 02841 107-12465

PLATZ FÜR NOTIZEN...



GFO Kliniken Niederrhein

St. Josef Krankenhaus Moers

franziskanisch · offen · zugewandt



ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK



www.babyfreundlich.org



Mitglied im **CLINOTEL**
Krankenhausverbund

St. Josef Krankenhaus Moers | Asberger Straße 4 | 47441 Moers | Tel. 02841 107 - 0

www.st-josef-moers.de