

# STORCHENBIß e.V.

Alles rund um Geburt, Baby und Kleinkind



Programmheft

# Informationen

## Anschrift

Storchenbiß e.V. am St.-Antonius-Hospital  
Dechant-Deckers-Straße 8  
52249 Eschweiler

## Kontakt

Telefon: 02403 / 76 18 00  
Sms: 0163 / 21 74 976  
E-Mail: storchenbiss@t-online.de

## Bürozeiten

Montag , Dienstag, Mittwoch 9.00 - 11.00 Uhr,  
Donnerstag 12.00 – 14.00 Uhr, Freitag 12.30 – 14.30 Uhr  
In den Schulferien eingeschränkte Bürozeiten.  
Bitte nutzen Sie den Anrufbeantworter.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt beim Storchenbiß e.V. telefonisch unter der Telefonnummer 0 24 03 / 761 800 oder online über das Anmeldeformular. Sie erhalten eine Bestätigung per Email oder per Post, die durch Abbuchung der Kursgebühr vor Kursbeginn unter Angabe der Kursnummer bestätigt ist. Sollte der Kurs bei nicht erreichter Mindestteilnehmerzahl nicht zustande kommen, wird von uns die volle Gebühr zurückerstattet.

## Bankverbindung

Kontonummer: 47167622  
Bankleitzahl: 390 500 00  
Sparkasse Aachen

## Haftung

Für Schäden, Verluste oder Unfälle übernimmt der Storchenbiß e. V. keine Haftung.

## Babybasar

Am 22.04.12 findet in der Zeit von 10.00 – 13.00 Uhr ein Babybasar im Elisabethheim des St.-Antonius-Hospital in den Räumen des Storchenbiß e.V. statt. Verkäufer zahlen pro Tisch 5 €.

## Informations-Veranstaltungen

### Informationsabend für werdende Eltern

Unter der Leitung von Chefarzt Dr. Spickhoff findet zusammen mit einer Hebamme und einer Krankenschwester der Entbindungsstation jeden ersten Montag im Monat um 20.00 Uhr im Restaurant Akzente des St. Antonius Hospitals ein Informationsgespräch für werdende Eltern mit anschließender Kreißsaauführung und Stationsbesichtigung statt.

Termine:   02.01.12                   06.02.12                   05.03.12  
              02.04.12                   07.05.12                   04.06.12

### Was – Wann – Wie viel

Mutterschutz und Erziehungsgeld, Elternzeit, wo muss man was beantragen, was ist besonders bei unverheirateten Eltern... Zu diesem Thema findet in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle der AWO Eschweiler ein Informationsabend für werdende Eltern statt.

Referentin: Frau Maria Küpper, Beratungsstelle AWO

Termine: 06.03.12, 20.00 Uhr, 05.06.12, 20.00 Uhr

### Ich bekomme ein Geschwisterchen

Großer Bruder oder große Schwester werden ist ganz schön schwierig. Wie funktioniert das alles, wie sieht die Entbindungsabteilung aus, was kann man schon alles mit dem Geschwisterchen, tue ich ihm auch nicht weh, es ist ja noch so klein, wie kann ich Mama und Papa helfen? Über all diese Themen möchten wir mit Geschwisterkindern ab etwa 2 Jahren sprechen, das Halten und Wickeln eines Babys erlernen, die Entbindungsabteilung ansehen. Auf Wunsch ist die Besichtigung des Kreißsaales möglich. Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Referentin: Elke Thoma. Stationsleitung

Termine:   Sonntag, 12.02.12, 14.30 Uhr,  
              Sonntag, 06.05.12, 14.30 Uhr

Treffpunkt: Schwesternzimmer Station 4b

# Elternbildung

## Erste Hilfe für Säuglinge

„Erste Hilfe bei Säuglingen im ersten Lebensjahr“. Eingeschlossen ist eine Einführung in Wiederbelebungsmaßnahmen mit praktischen Übungen an Demonstrationspuppen. Außerdem wird auf individuelle Fragen der Teilnehmer eingegangen.

Veranstaltungsgebühr: 10,00 € Termine: auf Anfrage

## Babys Hausapotheke

Sie möchten Ihr Kind auf natürliche Weise beim Genesen unterstützen?

Wissen aber nicht wie und Sie möchten wissen welche Dinge in die Hausapotheke gehören?

Im Vortrag „Babys Hausapotheke“ erfahren Sie Tipps bei Schnupfen, Fieber, Zahnen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung, wunder Po, Hautproblemen, Insektenstichen, Verletzungen und kleinen Unfällen.

Wir zeigen Ihnen verschiedene Möglichkeiten aus der Homöopathie, Wickel und Auflagen, Schulmedizin, Schüßler Salze sowie Salben und Creme.

Sie erhalten eine ausführliche Broschüre und haben die Möglichkeit verschieden Bücher und Mittel kennen zu lernen.

Der Kurs richtet sich an Eltern und Großeltern mit Babys, werdende Eltern/Großeltern und Babysitter.

Kursleitung: Lucia Cremer - Kinderkrankenschwester, Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüssler, Kosten: 10 € inklusive Script

Termin: 06.11.2012 um 19.30 – 21.30 Uhr

## Ein Baby will getragen werden

Praktisches und Wissenswertes rund um das Tragen mit einer Tragehilfe

Geborgenheit, Wärme, Körperkontakt – Grundbedürfnisse des Säuglings, die durch das Tragen optimal erfüllt werden. Eine Tragehilfe ist leicht und bequem, man trägt das Baby direkt am Körper und hat dennoch beide Hände frei. Doch woran erkenne ich eine gute Tragehilfe? Und welche passt am besten zu uns? Ob Tragetuch oder andere Tragehilfen – alle Möglichkeiten werden besprochen und verschiedene Bindeweisen des Tuches vorgestellt.

Termine: 09.02., 14.06.12 15.30 Uhr,

Weitere Termine sind auf Anfrage möglich.

Referentin: Aline Zanders, Trageberaterin

Beratungsgebühr: 10,00 € , eine Anmeldung ist wegen Teilnahmebegrenzung unbedingt erforderlich

# Eltern auf der Palme

## **oder "Wie begleite ich mein Kind „stressfrei“ durch die Trotzphase?"**

Kennen Sie das auch? Ihr Kind will nicht so, wie Mama und Papa wollen? Egal wie sie reagieren, es ist verkehrt? Gutes Zureden hilft genauso wenig, wie lautes Zureden oder Ignorieren? Ihr Geduldsfaden wird immer kürzer?

Das Kind steht laut schreiend - vielleicht liegt es ja auch schon - mit puterotem Kopf im Supermarkt oder auf der Straße. Die Zuschauer kommentieren die Situation in der Regel mit guten Tipps oder abwertenden Blicken. Wir Eltern stehen dort in Hitzewallungen und wünschen uns das große Loch herbei!

Doch warum verhalten sich Kinder manchmal so, was ist eine „Trotzphase“ und wofür ist die Trotzphase wichtig?

Wir sprechen über die Hintergründe der „Trotzphasen“, in welchem Alter sie besonders ausgeprägt sind und wie sie ihre Kinder begleiten können

Der Abend richtet sich an Eltern mit Kindern ab etwa 1 Jahr bis zum 3. Lebensjahr.

Referentin: Dipl. Sozialpädagogin Anke Kaulen

Termin: Dienstag, \_\_\_\_\_ 20.00 Uhr Veranstaltungsgebühr: 10,00 €

# Warum willst Du nicht schlafen?

Viele Kinder wollen abends nicht einschlafen oder wachen nachts immer wieder weinend auf oder gehen auf Wanderschaft. Auch Eltern werden um ihren Schlaf gebracht. Der Körper braucht Schlaf um Kraft zu schöpfen für den nächsten Tag und um zur Ruhe zu kommen. Schlafmangel beeinträchtigt bereits nach kurzer Zeit die Eltern- Kind- Beziehung.

Eltern erfahren, woran es liegen kann, dass ihr Kind schlecht einschläft oder nachts aufwacht und wie es dann wieder zur Ruhe kommen kann, wie ihr Kind gerne ins eigene Bett und eigene Zimmer geht und dort auch bleibt, ob es einen Schnuller oder sonst eine Einschlafhilfe braucht.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Referentin: Dipl. Sozialpädagogin Anke Kaulen

Der Abend richtet sich an Eltern mit Kindern ab etwa 10 Monate bis zum 3. Lebensjahr.

Veranstaltungsgebühr: 10,00 €

Termine: 26.06.12, 20.00 Uhr

# Zweisprachige Erziehung von Anfang an „richtig“

Viele ausländische Mitbürger möchten verständlicherweise, dass ihr Kind die „Mutter“ - oder „Vatersprache“ ebenso gut erlernt wie die deutsche Sprache, wenn das Kind in Deutschland aufwächst. Kinder sind durchaus in der Lage, beide Sprachen gleich gut zu erlernen wenn beim Spracherwerb einige Regeln klar eingehalten werden. Ist dies nicht der Fall, kommt es bei den Kindern zu Verwirrungen und nicht selten zu massiven Sprachentwicklungsverzögerungen. Das Kind spricht dann keine Sprache richtig.

In dem Vortrag werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, wie das Kind beide Sprachen erlernen kann. Gedacht ist der Vortrag für Schwangere, die sofort nach der Geburt die Methoden der zweisprachigen Erziehung anwenden möchten, aber auch für Eltern mit Kleinkindern.

Referentin: Sabine Bergerhausen Logopädin

Termin: Dienstag, 19.06.12, 20.00 Uhr

Veranstaltungsgebühr: 10,00 €

## Kursangebote in der Schwangerschaft

### Auf den Anfang kommt es an

*Ein Kurs rund ums Eltern werden und Eltern sein, angeboten von der Stadt Eschweiler in Kooperation mit dem Storchenbiß e.V.*

Im Kurs „Auf den Anfang kommt es an“, haben werdende Eltern die Möglichkeit sich intensiv auf das Leben mit dem Baby vorzubereiten. Themen des Kurses sind: Was braucht mein Baby für seine Entwicklung? Babypflege und Kinderkrankheiten. Wie sieht der Alltag mit dem Baby aus? Schreien des Babys und wie man helfen kann. Wo und wie lange soll das Baby schlafen?

Der Kurs umfasst 4 Treffen und findet Dienstags um 17.30 Uhr statt. Ihre anteiligen Kosten betragen 10 € pro Teilnehmer / Familie. Die weiteren Kosten übernimmt die Stadt Eschweiler.

Kursbeginn für Geburtstermin April - Juli ist der 06.03.12

Kursbeginn für Geburtstermin Juni - August ist der 22.05.12

Referentin: Annemarie de Lange Kinderkrankenschwester / Familienbegleitung

# Schwangerschaftsgymnastik

Durch gezielte Gymnastikübungen können Sie sich in der Schwangerschaft fit und beweglich halten, Rückenbeschwerden lindern, Ihren Beckenboden stärken und Beschwerden in den Beinen vorbeugen. Gezielte Atmung und Entspannung eventuell mit Musik tragen wesentlich zur Geburtserleichterung bei.

Der Kurs ist fortlaufend, Sie können jederzeit ohne vorherige Anmeldung einsteigen.

Die Kursgebühr von 25,00 € berechtigt zum Besuch von fünf Übungsstunden. Die erste Stunde ist Schnupperstunde. Kursort: Hebammenpraxis „kugelrund“  
Kursleitung: Judith Peters Krankengymnastin

Termin: Mittwochs von 20.00 – 20.45 Uhr

# Geburtsvorbereitung

Schwangerschaft, Geburt und ein Baby; eine Zeit großer Erwartung und Vorfreude aber auch eine Zeit großer Veränderungen.

Es gibt viele individuelle Bedürfnisse und Situationen vor der Geburt, unter der Geburt und der Zeit danach, die es heißt zu erkennen und zu respektieren.

Im Rahmen eines Geburtsvorbereitungskurses möchten wir Sie unterstützen und begleiten.

## Die wichtigsten Grundelemente des Kurses sind:

- Entspannung und Atemerfahrung
- Körperwahrnehmung
- Positionen in den einzelnen Geburtsphasen
- Information über Schwangerschaft und Geburt
- Gespräche in der Gruppe
- Bewegungsübungen
- Stillen und alternative Ernährung des Säuglings
- praktische Tipps zum Leben mit dem Neugeborenen

Die Kurse werden von Hebammen, Kinderkrankenschwestern und Geburtsvorbereiterinnen geleitet. Sie finden im Elisabethheim des St. Antonius Hospitals statt.

# Geburtsvorbereitung für Paare

Der Kurs umfasst 7 Abende vor der Geburt und ein Nachtreffen. Anmeldegebühr 50,00 €. Die übrige Kursgebühr wird direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.

Kurs Nr.	Beginn	Uhrzeit	Geburtstermin
112112	Montag, 27.02.12	19.30 – 21.30	Mai / Juni
412212	Donnerstag, 22.03.12	19.30 – 21.30	Juni / Juli
112212	Montag, 07.05.12	19.30 – 21.30	Juli / August
412312	Donnerstag, 14.06.12	19.30 – 21.30	August / September

## Geburtsvorbereitung für Frauen / Mehrgebärende

In der Gemeinschaft von anderen Frauen, die ein Kind erwarten, möchten wir Sie auf die Geburt vorbereiten. Die Anzahl der Kursabende richtet sich nach dem Bedarf und der Anzahl der Teilnehmer. Anmeldegebühr 15,00 €. Die übrige Kursgebühr wird direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.

Kurs Nr.	Beginn	Uhrzeit	Geburtsstermin
232112	Dienstag, 28.02.12	19.30 – 21.30	April / Juli
232212	Dienstag, 22.05.12	19.30 – 21.30	Juli / September

## Akupunktur zur Geburtsvorbereitung

Eingeladen sind Schwangere ab der fünfunddreißigsten Schwangerschaftswoche, die sich im gemütlichen Rahmen über Akupunktur informieren und sich mit dieser Methode auf die Geburt vorbereiten möchten.

Die Anmeldegebühr zur Akupunktursprechstunde beträgt 10.00€.

Termin und Anmeldung: Hebammenpraxis „kugelrund“ 702096

## Geburtsvorbereitung am Wochenende

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, deren Zeit begrenzt ist, die sich aber in diesem Wochenendkurs ganzheitlich auf die Geburt Ihres Kindes einstimmen möchten.

Anmeldegebühr 50,00 €.

Die übrige Kursgebühr wird direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.

Kurs Nr.	Beginn	Uhrzeit	Geburtsstermin
621112	Samstag, 04.02.12	10.00 – 18.00	März / Mai
	Sonntag, 05.02.12	10.00 – 14.00	
621212	Samstag, 12.05.12	10.00 – 18.00	Juni / August
	Sonntag, 13.05.12	10.00 – 14.00	

## Kursangebote nach der Geburt

### Gymnastik nach der Geburt

Um nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit zu werden, ist gezielte regelmäßige Gymnastik wichtig. Rückbildungsgymnastik fördert die Festigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und beugt Gebärmuttersenkungen vor. Die Babys können mitgebracht werden. Anmeldegebühr 25,00 €. Die übrige Kursgebühr wird direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Kursleitung: Dagmar Kirsten, Natalie Kel, Hildegard Holtermann.

Kurs Nr.	Beginn	Uhrzeit	Geburtsstermin
171112	Montag, 09.01.12	12.30 – 13.30	Oktober / November 11
372112	Mittwoch, 01.02.12	18.45 – 19.45	November / Dezember 11
271112	Dienstag, 06.03.12	09.30 – 10.30	Dezember / Januar 12
171212	Montag, 16.04.12	12.30 – 13.30	Januar / Februar 12
372212	Mittwoch, 02.05.12	18.45 – 19.45	Februar / März 12
271212	Dienstag, 05.06.12	09.30 – 10.30	März / April 12

### Fitness für Mütter mit Kleinkindern

Noch nicht wieder so richtig in Form, schnell aus der Puste, irgendwie noch nicht richtig fit? Einfache Aerobicübungen, Kräftigungsübungen  
Problemzonengymnastik, (Bauch, Po, Oberschenkel) – Beckenbodengymnastik-  
Konditionstraining mit Musik und Spaß – im Kreis von anderen Frauen werden Sie wieder fit. Ihre Kinder bis zum 3. Lebensjahr können Sie gerne mitbringen.  
Kursleitung: Monika Schneider, Gymnastiklehrerin  
Kursort: Hebammenpraxis „kugelrund“

Kurs Nr.	Beginn	Anzahl	Gebühr	Uhrzeit
471112	12.01.12	11	44 €	15.30 – 16.30
471212	19.04.12	10	40 €	15.30 – 16.30

## Treffpunkt und Beratung

### Eltern Café

Bei diesem **offenen Angebot** haben Sie die Möglichkeit andere Eltern und Ihre Babys kennen zu lernen. In einer sicheren Umgebung kann ihr Baby erste soziale Kontakte knüpfen, spielen und sich frei bewegen während Sie bei einer Tasse Kaffee oder Tee Erfahrungen und Tipps austauschen. Fragen rund um Themen wie Stillen bzw. Flaschnahrung, Beikost (Gemüsebrei, Milchbrei, Familienkost etc.) Schreistunden, Schlafen, erste Erziehung, Fremdeln, Trotzphasen, Hautprobleme ... werden gerne beantwortet. Die Kinder können auf Wunsch gewogen werden. Geschwisterkinder sind herzlich Willkommen. Das Angebot richtet sich an Eltern mit Babys bis etwa 18 Monate. **Die Teilnahme ist kostenlos.** Der Kurs wird von der Stadt Eschweiler finanziert und findet in Kooperation mit dem Projekt "frühe Hilfen" statt.

Kursleitung: Lucia Cremer, Kinderkrankenschwester

Ort: Seminarraum 7 im Elisabethheim am St.-Antonius-Hospital

Termin: Mittwochs 09.30 – 10.45 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Individuelle Mütterberatung

Zusätzlich zur telefonischen Beratung bei Schlaf-, Ernährungs- und sonstigen Problemen rund ums Kinderkriegen und Haben bieten wir hier die Möglichkeit im Einzelgespräch Fragen zu stellen, über Probleme zu sprechen, individuell beraten zu werden.

Gebühr pro Treffen: 5,00€. Termine nach Vereinbarung, Ort: Station 4b,

Storchenbiß, Referentin: Lucia Cremer Kinderkrankenschwester,

Annemarie de Lange Kinderkrankenschwester

### Väter – Baby - Sonntagsfrühstück

Geburtsvorbereitungskurs und dann soll Schluss sein? Mütter treffen sich regelmäßig bei der Rückbildung oder bei Spielgruppen - und die Väter? Dabei gibt es so viele Fragen... wie kann Mama mal entlastet werden? ...was tun, wenn die Nacht zu kurz ist? ...wie kann ich mit meinem Kind spielen oder was macht ihm besonderen Spaß? Erfahrungen über den richtigen Kindersitz, Autositz oder das Babyfon können ebenso ausgetauscht werden wie schöne Routen zum spazieren gehen oder lustige Ausflugsziele. Der Kurs ist fortlaufend, Sie können jederzeit ohne vorherige Anmeldung einsteigen. Kursgebühr pro Treffen: 4,00€.

Kursleitung: Ralf Bugs

Termine: 08.01., 12.02., 11.03., 15.04., 13.05., 10.06.12 10.00 – 12.00 Uhr

## Gesprächskreis nach Kaiserschnitt

Kaiserschnitt, nicht nur ein körperlicher sondern auch ein seelischer Schnitt. Fühlen Sie sich um das Geburtserlebnis betrogen, haben Sie unterbewusst das Gefühl, versagt zu haben, wollen Sie einfach noch mal darüber reden? Wir möchten gemeinsam im Gespräch Möglichkeiten finden, persönliche Zweifel abzubauen und Erfahrungen zu verarbeiten. Termine nach Vereinbarung. Gebühr: 5,00€. Kinder dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.

Referentin: Annemarie de Lange, Geburtsvorbereiterin- Kinderkrankenschwester

## Das hab ich mir ganz anders vorgestellt

Von zwei auf drei - ein Schritt der nicht ganz einfach ist. Schwierige Entbindungen, Babyblues, anfängliche Still -Fütterschwierigkeiten, unruhige Kinder, Veränderung der Lebensumstände, Partnerschaft, Beruf, Freizeit, die Rolle als Mutter, ... vorher sieht alles so einfach aus. Aber mit wem kann man über so etwas sprechen, alle erwarten die strahlende und perfekt gestylte glückliche Mutter. Im Einzelgespräch möchten wir Versuchen, Erlebnisse aufzuarbeiten, Fragen zu beantworten, einfach mal zuzuhören, Hilfe zu geben.

Ort: Station 4b, Storchenbiß Referentin: Annemarie de Lange,  
Geburtsvorbereiterin- Kinderkrankenschwester

Termine nach Vereinbarung. Gebühr: 5,00€.

Kinder dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.

# Von Anfang an richtig Essen

## Vom Säugling zum Löffeling

### **Tipps für Babys ab 4 - 8 Monate**

Was kommt nach der Muttermilch oder dem Fläschchen?

Eltern haben viele Fragen und müssen sich gleichzeitig durch einen Dschungel an unterschiedlichen Informationen, Ratschlägen und Produkten kämpfen.

Dabei ist die Ernährung von Säuglingen einfacher als viele denken.

Wir besprechen den „Ernährungsfahrplan“ und schauen uns Produkte rund um Babys Ernährung genau an.

**Terminauswahl:** einmalig jeweils für 2 Stunden von 13.30 - 15.30 Uhr

Dienstag, 08.05.2012    Dienstag, 12.06.2012    Montag, 06.08.2012

Dienstag, 11.09.2012    Montag, 15.10.2012    Dienstag, 27.11.2012

## Kochen für Babys

Ist es für Sie wichtig, genau zu wissen, was in den Mahlzeiten für Ihr Baby drin ist? Möchten Sie Ihr Baby optimal ernähren und dennoch viel Geld sparen?

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über die richtige Auswahl von Lebensmitteln. Tipps beim Einkauf und wie man einfach und gesund für Babys kocht. Wir kochen gemeinsam verschiedene Rezepte.

**Terminauswahl:** einmalig jeweils für 2 Stunden von 13.30 - 15.30 Uhr

Dienstag, 26.06.2012    Dienstag, 03.07.2012    Dienstag, 28.08.2012

Dienstag, 23.10.2012    Dienstag, 11.12.2012

## Vom Brei zur Kleinkindkost

### **Tipps für Babys ab 8 - 14 Monate**

Was kommt nach dem Brei und ab wann kann das Baby ein Brot essen.

Von den ersten feinen Stückchen bis hin zu Nudeln und Fleischbällchen.

**Terminauswahl:** einmalig jeweils für 2 Stunden von 13.30 - 15.30 Uhr

Dienstag, 15.05.2012    Dienstag, 03.07.2012    Dienstag, 04.09.2012

Dienstag, 30.10.2012    Dienstag, 18.12.2012

## Essen ohne Stressen für Kinder ab 1,5 Jahre

Der Übergang in die Kleinkindkost und den Familientisch. Wie sieht gesunde Ernährung für Kleinkinder aus. Wie kann man kleine Kinder an gesundes Essen heranzuführen und wie geht man mit einem „Gemüsemuffel“ um.

**Terminauswahl:** einmalig jeweils für 2 Stunden

Termine folgen

### **Kosten: 10 € je Termin**

Die Babys können selbstverständlich mitgebracht werden.

## Kurse mit Baby

### Babymassage ab 6 Wochen

Durch die sanften Berührungen der Babymassage erfährt ihr Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Bei der sanften Babymassage steht das Wohlbefinden im Vordergrund, wobei zugleich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut erzielt werden. Babymassage fördert einen guten Schlaf und kann Schreistunden mindern. Je nach Alter der Kinder werden verschiedenen Möglichkeiten der Massage mit und ohne Öl gezeigt. Im Kurs kommen 3 bis 5 Kinder in Begleitung eines oder beider Elternteile zusammen. Die Kursleiterin ist ausgebildet in Babymassage nach Leboyer und Schmetterlingsmassage.

Kursgebühr: 35 € für 5 Treffen

Ort: Hebammenpraxis „kugelrund“

Termine: Dienstag, 28.02. – 27.03.2012 um 14.00 Uhr

Dienstag, 24.04. – 05.06.2012 um 14.00 Uhr

### Babystunde für Babys ab 6 Wochen

Mit einem Baby ist alles anders... .

Das wissen Eltern, vor allem Mütter, die geradezu einen Sprung in ein anderes Leben machen, wenn ihr Baby geboren wird. Bei der Babystunde treffen sich in ruhiger und angenehmer Atmosphäre Mütter (manchmal auch Väter) mit Ihren Babys und lernen im Kurs die Signale des Babys besser zu verstehen und dadurch Schreistunden und Schlafprobleme zu lindern. Durch erste Lieder, Fingerspiele und Massagen werden die Sinne des Kindes angeregt. Natürlich gibt es im Kurs auch Gelegenheit sich untereinander auszutauschen und Fragen rund um die Entwicklung des Babys und seine Ernährung zu stellen. Die Kursleiterin ist ausgebildet in „die Entwicklung des Kindes im ersten Jahr“, Babymassage, Ernährung des Babys, Stillberatung, Feinzeichen des Babys sowie Entwicklungspädagogik.

Zusätzlich wird der Kurs von einer Krankengymnastin begleitet.

Der Kurs umfasst 7 - 10 Treffen je nach Staffel

Kursgebühr: 35 - 50 € je nach Anzahl der Treffen

Kurs Nr.	Beginn	Uhrzeit	Geburtsdatum
391512	Mittwoch, 09.05.12	11.00 - 12.00	Februar / März 12
391512	Freitag, 11.05.2012	12.45 - 13.45	Januar / Februar 12
391612	Mittwoch, 06.07.12	12.00 - 13.00	März / April 12
391712	Mittwoch, 01.08.12	11.00 - 12.00	April / Mai 12
391812	Mittwoch, 05.09.12	12.00 - 13.00	Juni / Juli 12
391912	Mittwoch, 24.10.12	11.00 - 12.00	Juli / August 12
392012	Mittwoch, 28.11.12	12.00 - 13.00	Sep / Okt 12

## „Bewegung und Spiel“ ab 4 Monate

So viel wie im ersten Jahr lernt ein Mensch nie wieder...

Der Kurs „Bewegung und Spiel“ unterstützt Eltern darin, die kleinen und großen Entwicklungsschritte ihres Kindes zu verstehen und einfühlsam zu begleiten.

Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, Spiel- und Bewegungsmaterialien die ihrer Entwicklungsphase entsprechen selbst zu erkunden und auszuprobieren.

Eltern haben die Möglichkeit in Ruhe Ihre Kinder zu beobachten und sich über die Entwicklungsschritte zu freuen und sie zu begleiten. Anregungen nach Liesel Polinski der Gründerin von PEKIP® , Magda Gerber und Emmi Pikler bilden die Grundlage des Kurses. Gemeinsames Singen und Spielen runden das

Kursangebot ab. Der Kurs findet einmal pro Woche in einer Gruppe mit 8 gleichaltrigen Babys statt. **Einstieg in laufende Kurse ist möglich.**

Kosten: Der Kurs dauert 75 Minuten und kostet je Staffel mit 10 Treffen 50 € .

Geburtsdatum Kind		
Feb - März 2012	Dienstags	14.30 - 15.45 Uhr
Jan - Feb 2012	Montags	10.45 - 12.00 Uhr
Nov - Dez 2011	Montags	16.00 - 17.00 Uhr
Nov - Dez 2011	Donnerstags	09.30 - 10.30 Uhr
Okt - Nov 2011	Donnerstags	14.30 - 15.45 Uhr
Juli - August 2011	Donnerstags	10.45 - 11.45 Uhr
Mai - Juli 2011	Donnerstags	08.30 - 09.30 Uhr
Mai - Juni 2011	Mittwochs	14.45 - 15.45 Uhr
Jan - April 2011	Freitags	10.45 - 11.45 Uhr

## „Spielgruppe“ ab 1 Jahr

Spielen, singen, basteln, Feste feiern....

Gemeinsam mit einer vertrauten Person – Vater, Mutter oder beiden Elternteilen – bekommen die Kinder Gelegenheit, sich und ihre Welt ganz neu zu erkunden.

Dabei werden sie in ihrer Bewegungslust und ihrem Forschungsdrang unterstützt und angeleitet. Mit allen Sinnen sind sie in Aktion, erleben Klänge und probieren

Rhythmen aus, benutzen ihre Phantasie und Kreativität und lernen ihre Sprache zu entfalten. Den Jahreszeiten entsprechend werden die jeweiligen Feste gemeinsam

gefeiert. Die Eltern tauschen sich untereinander aus, die Kinder treten in Kontakt mit Ihregleichen und oft entstehen langfristige Freundschaften, über die

Spielstunden hinaus. Der Kurs findet einmal pro Woche in einer Gruppe mit 8 altersgemischten Kindern statt. **Ein einstieg ist jederzeit Möglich.**

Kosten: 40 € für 10 Treffen.

Dienstags	16.00 - 17.00 Uhr
Donnerstags	16.00 - 17.15 Uhr
Montags	09.20 - 10.35 Uhr

## „Spielzeit“ nach Emmi Pikler“

In einer vorbereiteten und sicheren Umgebung stehen altersgerechte Spielmaterialien und die eigens im Emmi Pikler Institut entwickelten Kriech-, Krabbel- und Klettergeräte zur Verfügung. Die Kinder können in Begleitung ihrer Eltern die Spiel- und Bewegungsmaterialien für sich entdecken, erkunden und soziales Verhalten im Miteinander entwickeln. Eltern gewinnen dabei die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre und unter dem Aspekt der "Nichteinmischung" nur über das Beobachten die Fähigkeiten und Fortschritte ihres Kindes zu entdecken. Nach dem Spielen treffen sich alle gemeinsam im Kreis um etwas zu trinken und eine kurze Pause zu machen. Die Kursstunde wird abgerundet durch altersentsprechende Lieder und Spiele.

Der Kurs findet einmal pro Woche in einer Gruppe mit 8 etwa gleichaltrigen ab 10 Monate bis 2,5 Jahre statt.

Die Kursleiterin verfügt über besondere Kenntnisse über die Entwicklung des Kindes im ersten Jahr und hat Fortbildungen zur Kleinkindpädagogik nach Emmi Pikler besucht.

Kosten: Der Kurs dauert 90 Minuten und kostet je nach Staffel 49 - 81 €.

Geburtsdatum Kind	
Nov 09 - März 10	Mittwochs 15.15 Uhr
März 10 - August 10	Donnerstags 11.00 Uhr
Sep 10 - Okt 10	Dienstags 09.30 Uhr
Nov 10 - Feb 11	Dienstags 11.15 Uhr
Nov 10 - März 11	Donnerstags 09.45 Uhr
Dez 10 - März 11	Mittwochs 13.30 Uhr
April 11 - Sep 11	Montags 12.45 Uhr
Sep 11 - Nov 11	Donnerstags 14.30 Uhr

## Waldgruppe

Ab 20 Monate bis 4 Jahre in Begleitung einer vertrauten Person. Nach Absprache können Kinder ab 3 Jahre auch ohne Begleitung teilnehmen.

In der Waldspielgruppe gibt es keine Wände, keine Türen, kein Dach; dafür einen unbegrenzten Raum für vielfältige Erfahrungen in und mit der Natur. Jedes Treffen steht unter einem bestimmten Motto, so dass die Kinder neben der freien Bewegung etwas über den Wald lernen können. Die Kursinhalte basieren auf "Sternstunden im Wald" und "Waldfühlungen" aus dem Ökotoxia Verlag.

Termin: Mittwochs von 15.45 – 17.15 Uhr

Treffpunkt: Eschweiler Stadtwald - Parkplatz Jägerspfad

Kosten: 60 € für 10 Treffen

Kursbeginn: 01.08. – 07.11.2012

## „Kunterbunte Bewegungsspiele“ ab 1,5 Jahre

In diesem Kurs können die Kleinsten mit Mama, Papa, Oma, Opa oder einer anderen Bezugsperson erste Bewegungserfahrungen in der Turnhalle machen. Hier krabbeln die Minis durch Tunnels, purzeln über dicke Matten, klettern auf und über Kästen. Mutig kriechen sie über schmale Bänke. Bei Sing- und Bewegungsspielen haben Klein und Groß ihren Spaß, zusammen fahren sie mit der berühmten Eisenbahn oder begleiten eine Maus auf ihrem Flug in den Weltraum. Die Kleinen können, gut behütet, das ausprobieren, was sie eben so gerne tun – sich bewegen. Kleine und große Geschwisterkinder bis 4 Jahre sind herzlich Willkommen (natürlich kostenlos).

Der Kurs findet einmal pro Woche in einer Gruppe mit 8 Kindern statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Sollte der Kurs ausgebucht sein, nehmen wir Sie gerne in die Warteliste auf.

Kosten je Staffel mit 12 Treffen: 48 €

Montags 16.15 – 17.30 Uhr	Kindergarten St. Theresia, Englerthsgärten 2
Mittwochs 16.00 – 17.15 Uhr	Kindergarten St. Theresia, Englerthsgärten 2
Montags 16.00 – 17.15 Uhr	Kinder und Familienzentrum St. Marien, Burgfeld 6
Montags 16.30 – 17.45 Uhr	Kindergarten Kleiner Prinz (Dürwiß)

## Spielkreis „Zwergenstube“

Wir wollen zusammen singen, spielen, lachen, plaudern und einfach Spaß haben. Im Spielkreis treffen sich wöchentlich Kleinkinder ab 10 Monate bis etwa 3 Jahre mit ihren Müttern, Vätern, Großeltern oder anderen Betreuungspersonen.

Die Kinder lernen sich in einer überschaubaren Gruppe zurechtfinden und an den sozialen Umgang mit anderen Kinder außerhalb des Elternhauses zu gewöhnen. Gemeinsam mit ihren Begleitpersonen lernen die Kleinen neue Lieder und Fingerspiele kennen, miteinander zu spielen und erstmals ihre Kreativität zu entdecken. Auch als Vorbereitung und für einen leichteren Einstieg in den Kindergarten ist der Spielkreis sehr gut geeignet.

Der Kurs findet einmal pro Woche in einer Gruppe mit 8 Kindern statt.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Sollte der Kurs ausgebucht sein, nehmen wir Sie gerne in die Warteliste auf!

**Die Zwergenstube ist ein Angebot des Storchenbiß e.V. in Kooperation mit dem und “Familienzentrum Kleiner Prinz (Dürwiß)”.**

Kosten je Staffel mit 12 Treffen: 48 € (für Kinder deren Geschwister die Einrichtung besuchen kostenfrei)

Freitags von 09.15 – 10.30 Uhr (10 bis 18 Monate)

Freitags von 10.45 – 12.00 Uhr (1,5 bis 3,5 Jahre)

## Musik für kleine Leute ab 2 Jahre

Kinder und Eltern singen gemeinsam und lernen neue (und alte) Lieder und Verse kennen, werden nach und nach vertraut mit elementaren Instrumenten (Klanghölzern, Handtrommel, Rassel, Glöckchen usw.) und entdecken schöne Musik.

Der Kurs findet einmal pro Woche in einer Gruppe mit 6 etwa gleichalten Kindern statt.

Termin: Freitags: 09.30 - 10.15 Uhr

Kosten: 50 € für 10 Termine

Kursleiterin: Gunild Starosta (Musikpädagogin)

## „Minis“ zur Vorbereitung auf den Kindergarten

Ziel der „Minis“ Gruppe ist es, als Ergänzung zur Kleinfamilie langsam und sehr sensibel den Kreis der vertrauten Personen zu erweitern und erste soziale Kontakte und Beziehungen ohne den Schutz der Mutter/des Vaters zu ermöglichen. Die Kinder werden in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit, Kreativität und Selbständigkeit unterstützt. Um den Kindern Sicherheit und Orientierung im Tagesablauf zu geben, ist der Tagesablauf klar strukturiert und gleich bleibend: Freispiel, Morgenkreis, jahreszeitlich orientierte Angebote, Brotzeit und Spiel im Freigelände sind wichtige Bestandteile.

Es werden 12 Kinder im Alter von 18 Monate bis 3,5 Jahre, von einer erfahrenen Fachkraft betreut, die jeweils im Wechsel von einer Mutter unterstützt wird.

Kosten: 30 € bis 85 € pro Monat je nach gebuchten Tagen.

Ort: Pastor Zohren Haus Am Burgfeld 9

Termin: Montags, Dienstags und Freitags in der Zeit von 08.30 bis 12.00 Uhr

Sie können je nach Bedarf 1 bis 3 Tage buchen.

# Hebammenhilfe

## Kreißsaal Führung

Jeden dritten Dienstag im Monat findet um 18.00 Uhr eine Kreißsaalführung durch eine Hebamme statt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Hebammenhilfe zu Hause

Sowohl vor, als auch während und nach der Geburt können Sie die Hilfe einer Hebamme ihrer Wahl in Anspruch nehmen. Mit dieser sollten Sie schon in der Schwangerschaft Kontakt aufnehmen. Nach der Entbindung besucht sie Sie regelmäßig zu Hause und beobachtet Ihr Kind auf seine gesunde Entwicklung (Ernährung, Nabel, Pflege). Bei Ihnen achtet Sie auf gute Rückbildung (unterstützt durch spezielle Gymnastik), hilft Ihnen bei Stillschwierigkeiten und begleitet Sie so in Ihre neue Familiensituation. Die Kosten werden direkt mit der Krankenkasse verrechnet.

Hebammen, die in unserem Verein tätig sind:

<b>Bastert-Zaghloul, S.</b>	<b>0241/537461</b>	<b>Zanders, Claudia</b>	<b>0175 / 5210815</b>
<b>Brendt, Ulrike</b>	<b>0241/9019428</b>	<b>Pesch, Miriam</b>	<b>02403 / 801944</b>
<b>Holtermann, H.</b>	<b>0241 / 532287</b>	<b>Janas, Sigrid</b>	<b>0241 / 154848</b>
<b>Kirsten, Dagmar</b>	<b>0171 / 2114837</b>	<b>Knarr, Constantine</b>	<b>02403 / 66196</b>
<b>Koslowski, Kirsten</b>	<b>02403 / 838007</b>	<b>Kel, Natalie</b>	<b>02403 / 1367</b>
<b>Krings, Linda</b>	<b>02403 / 808337</b>	<b>Lamm, Julia</b>	<b>0151 /23039612</b>

## Hebammenpraxis „kugelrund“

Anzeige

Dechant Deckers Str. 8, Eingang Englerthstr. 47

Tel: 02403/702096

Montags, Dienstags und Freitags 10.00 – 13.00 Uhr,

Mittwochs 15.00 – 18.00 Uhr, Donnerstags nach Vereinbarung

# Gesundheitsförderung – Prävention – Rehabilitation

## Alle Kurse des Zentrums für Gesundheit und Sport

### Auf einen Blick:



#### **Gymnastik/ Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule**

- Wirbelsäulengymnastik
- Individuelles Wirbelsäulentraining
- Wirbelsäulengymnastik „Sommerkurs“
- Wirbelsäulengymnastik 50+ / Fit in den Morgen
- Gerätetraining im MedFitZ
- Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
- BOP „Gymnastik Intensiv“
- Rückentraining Intensiv
- Skigymnastik
- Gymnastik und Bewegung für Ältere
- Rückenschule für chronisch Kranke
- Venengymnastik
- Hüft- TEP – Sport für Pers. mit künstl. Hüft- oder Kniegelenken

#### **Walking**

- Walking / Nordic-Walking
- Nordic-Walking für Anfänger
- Nordic-Walking für Fortgeschrittene

#### **Beckenbodengymnastik/-training**

- Training bei Inkontinenz für Männer
- Training bei Inkontinenz / Gebärmuttersenkung für Frauen
- Gymnastik für Wirbelsäule, Gelenke und Beckenboden

#### **Wassergymnastik**

- Wassergymnastik präventiv
- Wassergymnastik für übergewichtige Frauen
- Wassergymnastik „Sommerkurs“
- Wassergymnastik spezial – Konditions- und Aufbautraining

#### **Eltern-Kind-Angebote**

- Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr
- Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahren
- Eltern-Kind-Turnen ab 3 Jahren
- Miniclub für Kids
- KiGa-Kids ab 2 ½ Jahren

#### **Entspannung / Körperwahrnehmung**

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Autogenes Training
- Autogenes Training für Kinder
- Yoga für den Rücken +Hatha Yoga

#### **Ernährung**

- Abnehmen durch Ernährungs-Umstellung und Sport
- Heilfasten

#### **Rehabilitationssport**

- Sport in der Krebsnachsorge
- Herz- und Gefäßtraining
- Sport bei Asthma und chronischen Atemwegserkrankungen
- Sport bei Diabetes
- Sport und Bewegung nach Schlaganfall
- Sport und Bewegung bei Parkinson
- Sport und Bewegung bei Osteoporose
- Herzsport

#### **Selbsthilfegruppen – Gesprächskreise**

- Bundesverband Arbeitskreis überaktives Kind e. V. – Selbsthilfegruppe für Eltern von ADS/ADHS-Kindern und Jugendlichen Eschweiler
- Frauen in den Wechseljahren-Gesprächskreis
- Selbsthilfegruppe für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind

**Zentrum für Gesundheit und Sport  
am St.-Antonius-Hospital Eschweiler  
Dechant-Deckers-Straße 8, 52249 Eschweiler  
Telefon: 02403/ 761155  
E-Mail: [gesundundfit@sah-eschweiler.de](mailto:gesundundfit@sah-eschweiler.de)**

#### **Bürozeiten:**

Montags:	09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr
Dienstags:	09.00 – 12.00 Uhr
Mittwochs:	09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstags:	09.00 – 12.00 Uhr