

# Kursangebot Quartal 1/2012

## Eltern- Schule



Starke Familien  
Starkes Velbert

Geburtshilfe

Begleitung in  
Schwangerschaft,  
Geburt und der Zeit  
danach



**KLINIKUM NIEDERBERG**

Partner für Mensch und Medizin

## Die Elternschule

...möchte Frauen und Paaren eine Anlaufstelle sein - rund um die Geburt, das Eltern werden und das Eltern sein. Es ist den Mitarbeiterinnen ein Anliegen, Sie auf eine selbst bestimmte Geburt vorzubereiten, die Ihren individuellen Bedürfnissen Raum gibt und Sie als Familie in die Elternschaft begleitet. Das Angebot spannt den Bogen von der Geburtsvorbereitung bis hin zum Leben mit dem Kleinkind.



Die Elternschule Velbert ist eine Kooperation von VHS, SKFM, Klinikum Niederberg und dem Lokalen Bündnis für Familie.



## Elterncafé

An jedem ersten und dritten Mittwoch im Monat lädt die Elternschule zwischen 10 und 12 Uhr zum regelmäßigen „Elterncafé“ in die Räumlichkeiten in der Robert-Koch-Straße 16 ein. Änderungen durch Ferien oder Feiertage vorbehalten sind alle werdenden und jungen Eltern herzlich eingeladen, in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Gebäck zwei Stunden für Informationen und Gespräche zu nutzen.

Vorgesehen sind Kurzvorträge rund um das Eltern werden und sein, die genügend Raum für anschließende vertiefende Gespräche und das Knüpfen von Kontakten lassen.

Die Themen in diesem Quartal:

„Pucken“ (18. Januar), „Mama´s Milch“ (1. Februar),  
„Fit dank Baby“ (15. Februar), „Hausapotheke“ (7. März),  
„Schreikinder (21. März)

## Yoga in der Schwangerschaft

Die Angebote in der Elternschule am Klinikum Niederberg sind sehr vielfältig. Ausgehend von den klassischen Kursen in der Schwangerschaftsvorbereitung und der Zeit nach der Geburt wurde das Programm in den vergangenen beiden Jahren kontinuierlich ausgeweitet. Seit Herbst 2011 gehört auch Yoga mit zum Angebot der Elternschule.

Während der Schwangerschaftsmonate nimmt bei vielen Frauen der Wunsch nach mehr Ruhe und Besinnung zu. Eine neue Selbstwahrnehmung entsteht. Aber es ist eine Zeit der großen körperlichen und seelischen Veränderungen.

„Ich gebe Ihnen Raum und Zeit, die vielen Veränderungen dieser besonderen Lebensphase bewusster zu erleben und zu genießen. Die Körperübungen sorgen dafür, dass Sie stark und beweglich bleiben“, sagt die Kinesiologin und Yogalehrerin Viktoria Schmidt.

Yoga ist eine indische Philosophie, die sowohl geistige als auch körperliche Übungen beinhaltet. In der Schwangerschaft kann es zu Rückenschmerzen, geschwollenen Beinen und Krampfadern kommen. Hier helfen gezielte Lockerungs- und Kräftigungsübungen. Rückenschmerzen werden reduziert und die Durchblutung in den Beinen angeregt.

Sie lernen, Ihren Beckenboden (und viele andere Muskeln) einzusetzen, um das wachsende Gewicht des Bauches sicher zu tragen und den Rücken und die Gelenke zu entlasten.

Das Miteinander von Körperarbeit, Tiefenentspannung und Meditation sorgt dafür, dass Schwangerschaftsbe-



schwerden gelindert werden.

Die mentalen Übungen dienen dem Aufbau und der Stärkung einer positiven Mutter-Kind-Beziehung. Durch Yoga- Atemübungen, möchte ich Sie auf die Geburt vorbereiten. Das tiefe „In-den-Bauch-Atmen“ sorgt für eine Entspannung der Muskulatur und kann eine Vorbereitung der Geburtswehen sein. Aber auch der Kontakt zu anderen Schwangeren und der mögliche Austausch von Erfahrungen und Empfindungen nach beziehungsweise während der Yogastunde kann Sie zusätzlich stärken und unterstützen.

Die nächsten Kurse:

Yoga in der Schwangerschaft

9. Januar - 20. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr

Yoga nach der Geburt

9. Januar - 20. Februar, 19.40 - 21.10 Uhr

Alle nicht gesondert benannten Veranstaltungen finden in unseren Räumlichkeiten in der Robert-Koch-Straße 16 statt. Sie befinden sich in unmittelbarer Nähe zum Klinikum Niederberg. Das kostenpflichtige Parkhaus am Klinikum kann genutzt werden.

# Veranstaltungen

## 1. Quartal 2012

### Spielraum „Spiel und Spaß für kleine Leute“

montags 09.01.-05.03.2012 | 12.03.-07.05.2012 | 09.00-10.30 Uhr |  
dienstags 10.01.-27.03.2012 | 09.00-10.30 Uhr | 10.45-12.15 Uhr |  
jeweils altersgestaffelt | Verena Arnz | Telefon 02058 1791317

### Fit dank Baby

montags 09.01.-05.03.2012 | 12.03.-07.05.2012 | 10.45-12.00 Uhr |  
Verena Arnz | Telefon 02058 1791317

### Yoga in der Schwangerschaft

montags 09.01.-20.02.2012 | 18.00-19.30 Uhr |  
Viktoria Schmidt | Telefon 0177 5070579

### Yoga nach der Geburt

montags 09.01.-20.02.2012 | 19.40-21.10 Uhr |  
Viktoria Schmidt | Telefon 0177 5070579

### Rückbildungsgymnastik ohne Baby

mittwochs 11.01.-29.02.2012 | 19.00-20.15 Uhr |  
Susanne Quindeau | Telefon 02056 24968

### Geburtsvorbereitung Wochenende

ab Freitag 13.01.-15.01.2012 | 19.00-21.30 Uhr (Fr.) | 09.00-14.30 Uhr  
(Sa./So.) | Gaby Schulze | Telefon 0201 423711

### Babymassage

donnerstags 19.01.-23.02.2012 | 10.00-11.30 Uhr | 15.00-16.30 Uhr |  
donnerstags 01.03.-05.04.2012 | 10.00-11.30 Uhr | 15.00-16.30 Uhr |  
Elisabeth Claassen | Telefon 02051 319914

### Frühe Sprachförderung

donnerstags 19.01.-26.01.2012 | 19.30-21.00 Uhr | Claudia Netthöfel,  
Petra Franke-Schönekes | [petra.franke@schoenekes.de](mailto:petra.franke@schoenekes.de)



### Kindernotfälle / Erste Hilfe am Kind

Samstag 21.01.2012 | 10.00-16.00 Uhr |  
Team Impuls | Telefon 02056 570031 | [www.teamimpuls.de](http://www.teamimpuls.de)

### Sichere Schlafumgebung

Donnerstag 26.01.2012 | 29.03.2012 | 17.00-19.00 Uhr |  
OA Dr. Nordhues (Kinderarzt) | Telefon 02051 9822911

### Das Einmaleins der Kinderzähne

Freitag 27.01.2012 | 18.30-21.00 Uhr |  
Praxis Stefan Atzwanger | Telefon 02051 9822911

### Geburtsvorbereitung Paare

samstags 28.01.-11.02.2012 | 10.00-14.30 Uhr |  
Gaby Schulze | Telefon 0201 423711

### Rückbildungsgymnastik mit Baby

montags 30.01.-26.03.2012 | 11.15-12.30 Uhr |  
Nicola Herrmann | Telefon 02051 6079797

### Rückbildungsgymnastik ohne Baby

mittwochs 01.02.-21.03.2012 | 18.04.-06.06.2012 | 19.15-20.30 Uhr |  
Nicola Herrmann | Telefon 02051 6079797

### Hilfe jetzt kommt der Familientisch - Vortrag

Freitag 03.02.2012 | 30.03.2012 | 19.00-21.00 Uhr |  
Nicola Herrmann | Telefon 02051 6079797

# Veranstaltungen

## 1. Quartal 2012

### **Kochnachmittag, Thema: Hits für Kids**

Samstag 04.02.2012 | 31.03.2012 | 14.00-16.30 Uhr |  
Nicola Herrmann | Telefon 02051 6079797

### **Von der Milch zum Brei**

Samstag 04.02.2012 | 31.03.2012 | 11.00-13.30 Uhr |  
Nicola Herrmann | Telefon 02051 6079797

### **Essen für zwei?!**

dienstags 07.02.-14.02.2012 | 11.00-13.30 Uhr |  
Nicola Herrmann | Telefon 02051 6079797

### **Hilfe jetzt kommt der Familientisch - Kochkurs**

donnerstags 09.02.-01.03.2012 | 09.30-12.00 Uhr |  
Nicola Herrmann | Telefon 02051 6079797

### **Geburtsvorbereitung mit zwei Partnerabenden**

donnerstags 09.02.-22.03.2012 | 18.00-20.00 Uhr |  
Nicola Herrmann | Telefon 02051 6079797

### **Geburtsvorbereitung Paare**

donnerstags 09.02.-22.03.2012 | 20.00-21.30 Uhr |  
Nicola Herrmann | Telefon 02051 6079797

### **Ersthelfer-Kids**

Samstag 11.02.2012 | 09.00-10.30 Uhr (5-10 J.) | 11.00-13.00 Uhr (ab  
10 J.) | Team Impuls | Telefon 02056 570031 | [www.teamimpuls.de](http://www.teamimpuls.de)

### **Stylische (Wickel-) Taschen selbstgemacht**

Sonntag 12.02.2012 | 10.00-18.00 Uhr |  
Katja Hahnel | [katja.hahnel@gmx.de](mailto:katja.hahnel@gmx.de) | Telefon 0172 7717103



### **Baby's erstes Lebensjahr**

Freitag u. Samstag 24.02.-25.02.2012 | 18.00-21.30 Uhr (Fr.) |  
10.00-15.30 Uhr (Sa.) | Barbara Guß | Telefon 02051 81183

### **Schnelle Familienküche**

dienstags 28.02.-20.03.2012 | 18.30-21.00 Uhr |  
Nicola Herrmann | Telefon 02051 6079797

### **Baby's erstes Lebensjahr (Supercrashkurs)**

Freitag 09.03.2012 | 18.00-21.30 Uhr |  
Barbara Guß | Telefon 02051 81183

### **Geburtsvorbereitung Paare**

dienstags 13.03.-17.04.2012 | 19.00-21.00 Uhr |  
Susanne Quindeau | Telefon 02056 24968

### **Rückbildungsgymnastik ohne Baby**

mittwochs 14.03.-18.04.2012 | 19.00-20.15 Uhr |  
Susanne Quindeau | Telefon 02056 24968

### **Geburtsvorbereitung Wochenende**

ab Freitag 16.03.-18.03.2012 | 19.00-22.00 Uhr (Fr.) | 10.00-16.00 Uhr  
(Sa./So.) | Nicola Herrmann | Telefon 02051 6079797

## Elterndiplom

Mit der Schwangerschaft beginnt ein neues Abenteuer, auf das Eltern gut vorbereiten sein möchten. Um optimal gerüstet durchstarten zu können, bietet die Elternschule am Klinikum Niederberg ab 2012 die Möglichkeit, ein „Elterndiplom“ zu erlangen. Dieses erhält die Schwangere beziehungsweise das Paar für die Belegung von fünf Kursen oder Vorträgen während der Schwangerschaft. Die für das „Elterndiplom“ relevanten Kurse zur Geburtsvorbereitung finden Sie auf der Website der Elternschule des Klinikum Niederberg:

[www.klinikum-niederberg.de/elternschule.html](http://www.klinikum-niederberg.de/elternschule.html)

Eltern, die das „Elterndiplom“ haben, erhalten 10 Prozent auf alle Kurse in der Elternschule der Klinikums, die im 1. Lebensjahr ihres Kindes abgeschlossen sind.



## Fortlaufende Angebote

### Informationsabend für werdende Eltern

montags 09.01. | 23.01. | 06.02. | 05.03. | 19.03.2012 | 19.00 Uhr |  
Telefon Elternschule 02051 982-2911 | Anmeldung nicht erforderlich

### Babyschwimmen

mittwochs ab 04.01.2012 | 16.00-18.00 Uhr | je 30 Minuten |  
Physikalische Therapie | Telefon 02051 982-2919

### Aquafit für Schwangere

montags ab 09.01.2012 | 16.00-16.30 Uhr |  
Physikalische Therapie | Telefon 02051 982-2919

### PEKiP

dienstags ab 10.01.2012 | 09.00-10.30 Uhr | 10.45-12.15 Uhr |  
donnerstags ab 12.01.2011 | 09.00-10.30 Uhr | 10.45-12.15 Uhr |  
jeweils altersgestaffelt | Ina Lüneburger | Telefon 020584602 oder  
01777850690 | Ina1904@aol.com

### Schwangerschaftsgymnastik

mittwochs ab 01.02.2012 | 18.00-19.15 Uhr |  
Einstieg jeder Zeit möglich | Nicola Herrmann | Telefon 02051 6079797

**Elterncafé:** siehe Seite 3 dieser Broschüre

Das komplette Kursprogramm finden Sie unter  
[www.klinikum-niederberg.de/elternschule.html](http://www.klinikum-niederberg.de/elternschule.html)

# Impressum / Kontakt



## **Ansprechpartnerinnen:**

Nicola Herrmann  
[www.nicola-herrmann.de](http://www.nicola-herrmann.de)



Christiane Bußmann

## **Herausgeber:**

Klinikum Niederberg gGmbH  
Klinik für Frauenheilkunde & Geburtshilfe - Elternschule

Robert-Koch-Straße 16 | 42549 Velbert  
Telefon 02051 982-2911

Bürozeiten:  
Montag und Donnerstag | 8.30 Uhr bis 11.00 Uhr

[elternschule@klinikum-niederberg.de](mailto:elternschule@klinikum-niederberg.de)  
[www.klinikum-niederberg.de/elternschule.html](http://www.klinikum-niederberg.de/elternschule.html)  
[www.facebook.de/elternschule](https://www.facebook.de/elternschule)

Fotos: Philip Kistner, fotolia