



Elternschule

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe AKH Viersen GmbH

Rund um die Geburt und das erste Lebensjahr



Inhaltsverzeichnis

Die Elternschule stellt sich vor	4
Grußwort	5
Kreißsaalführung	6
Hebammensprechstunde	7
Stillambulanz	8
Softlaser-Therapie	8
Kurse in der Schwangerschaft	
Geburtsvorbereitung für Paare	10
Kunst am Bauch	11
PreKanga für Schwangere	12
Säuglingspflegekurs	13
Geschwisterkurs	14
Fit fürs Enkelkind	15
Kurse nach der Geburt	
Rückbildungsgymnastik	17
Kangatraining	18
Tragen ist schön	18
Pekip	19
Babymassage	20
Säuglings- und Kindernotfallkurs	21
Säuglingsschwimmen	22
Nähen macht Spaß	23
Angebote des Katholischen Forums für Erwachsenen- und Familienbildung Viersen und Krefeld	
Ganzheitlichen Geburtsvorbereitung	25
Information und Gespräch	26
Gymnastik und Körpererfahrung	27



Leiterin der Elternschule
Petra Orths-Stapper

Eltern sein macht Freude und wirft natürlich viele Fragen auf.

Mit unserer Elternschule bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich durch eine Vielzahl von geeigneten Kursen auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten. So lernen Sie bereits unsere Geburtsklinik, ihre Räumlichkeiten und einige unserer Mitarbeiterinnen kennen. Wir hoffen, Sie somit umfangreich beraten und begleiten zu können.

Die Leiterin der Elternschule, Petra Orths-Stapper, ist Kinderkrankenschwester und Stillberaterin. Sie steht Ihnen als Ansprechpartnerin und Koordinatorin zur Verfügung.

BÜROZEITEN DER ELTERNSCHULE

Mo. – Fr.von 12 – 14 Uhr

Telefon: 02162/104 23 12

E-Mail: elternschule@akh-viersen.de

KURSORT

AKH Viersen GmbH

Hoserkirchweg 63

1. Etage, Gymnastikraum der Physiotherapie/Elternschule

Die aktuellen Kurstermine erfahren Sie in der Elternschule. Dort erfolgt auch die Anmeldung.



Prof. Dr. Chr. Altgassen

GRUSSWORT

Ein neuer Mensch – das Beste, das uns widerfahren kann...

Engagierte Mitarbeiter haben ein umfangreiches Programm erstellt, um Sie auf diesem Weg sinnvoll zu begleiten. Es soll Sie über die Schwangerschaft hindurch ermutigen, unterstützen und begleiten. Aber auch danach sind wir mit einem vielfältigen Programm für Sie da.

Die Geburtshilfe steht aktuell - wieder einmal – im Rampenlicht der Medien. Dabei ist sie so alt, wie wir Menschen selbst und verfolgt nur ein Ziel: Sie zu unterstützen! Bewährtes und nicht Bewährtes haben sich im Laufe der Zeit herauskristallisiert und wurden durch Hebammen- und Pflegewissenschaften verfeinert.

Wir freuen uns, Sie bei Ihrer Entbindung individuell begleiten zu dürfen. Nutzen Sie das umfangreiche Programmangebot.

Viel Spaß beim Stöbern.....

Prof. Dr. Chr. Altgassen

P.S.: unsere Hebammen bieten Ihnen meistens eine 1 : 1 Betreuung

Wir freuen uns, mit Ihnen zusammen zu arbeiten. Bitte zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!



Kreißsaalführung

Die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe lädt alle werdenden Mütter und Väter zur Kreißsaalführung mit Besichtigung der Mutter-Kind-Station ein.

Die Kreißsaalführung findet bis auf weiteres individuell nach Terminvereinbarung – unter den vorgegebenen Hygienemaßnahmen -statt.

Anmeldung unter Telefon: 02162 – 104-9846



Hebammensprechstunde

Hier können Sie Fragen rund um die Geburt stellen. Im Rahmen der Sprechstunde können Sie sich ab der 34. SSW für die Geburt anmelden. So können Ihre Daten schon einmal erfasst werden und am Tag der Entbindung liegt Ihre Akte für Sie schon bereit.

Wann: Dienstag und Donnerstag **nur nach telefonischer Vereinbarung**

Telefon: 02162/104 98 46

Wo: Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des AKH Viersen,
Hoserkirchweg 63, Kreißsaal /1. OG



Stillambulanz

Tipps und Anregungen rund ums Stillen

Auf der Wochenstation der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der AKH Viersen GmbH befindet sich die Stillambulanz. Gerade zu Hause ergeben sich oft Fragen und Unsicherheiten zum Thema „Stillen“. Auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus bieten Ihnen unsere Stillberaterinnen nach telefonischer Vereinbarung Hilfe in allen Stillfragen an.

Telefon: 02162/104 23 12 und 02162/104 98 54 (Wochenende)

Soft-Laser-Therapie

Darüber hinaus bieten wir Ihnen bei wunden Brustwarzen eine **Low-Level-Laser-Therapie** an. Durch die Behandlung mit dem Soft-Laser wird der Zellstoffwechsel aktiviert und beschleunigt damit die Wundheilung ohne das Gewebe zu zerstören. Die Behandlung mit dem Laser ist frei von Nebenwirkungen!

Kosten: 5,00 EUR pro Behandlung

Bitte nur nach telefonischer Rücksprache mit der Stillambulanz!



Kurse in der Schwangerschaft



Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Wir bereiten schwangere Frauen und Ihre Partner in diesem Kurs auf die Geburt vor. Dieser umfasst unter anderem folgende Themen: Körperarbeit – Atmung – Entspannungsübungen – Massagen – Partnerübungen – Gespräche über die einzelnen Geburtsphasen – Stillen und Säuglingsernährung – Brustvorbereitung.

Sie erhalten zahlreiche Informationen rund um die Geburt und haben ausreichend Zeit, um Fragen zu stellen.

Mitbringen: Kissen, großes Handtuch, Socken, Versichertenkarte

Anmeldung: Elternschule, Tel: 02162/104 23 12

Kursleitung: Nadine Koltermann-Wartmann, Hebamme

Termine: Wochenendkurs Sa / So 9:00 – 14:30 Uhr:

24.04. – 25.04. 2021 | 20.11. – 21.11. 2021

Kursleitung: Berit Decker, Hebamme

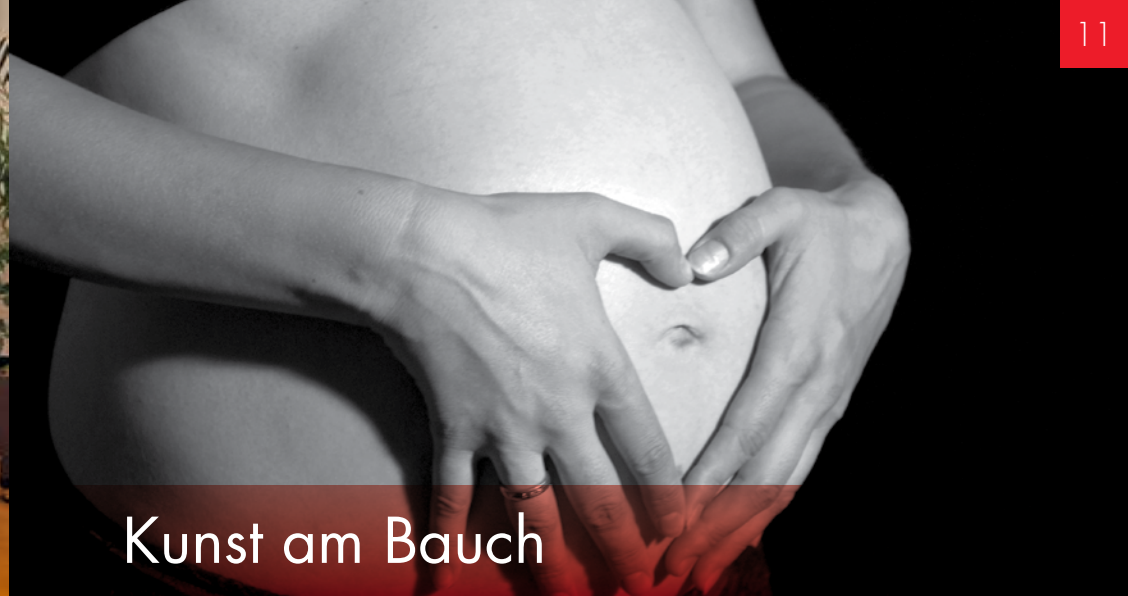
Termine: Wochenendkurs Sa / So 9:00 – 14:30 Uhr:

20.02. – 21.02. 2021 | 29.05. – 30.05. 2021

Weitere Termine auf Anfrage!

Kosten: 180,00 EUR

Der Anteil der Krankenkasse über 95,50 EUR wird von der Hebamme erstattet!



Kunst am Bauch

Babybauchfotografie

Was könnte schöner an die wertvolle Zeit der Schwangerschaft erinnern als ästhetische, liebevolle Fotos? Bester Zeitpunkt hierfür: 32. – 36. Schwangerschaftswoche

Kursleitung: Jenny Sievers, Fotografin, www.smileinyoureyes.de

Anmeldung: Jenny Sievers, E-Mail: sievers@smileinyoureyes.de, **M:** 0157/39 27 81 94

Termine: Termine nach Vereinbarung

Kosten: 89,90 EUR inklusive 10 bearbeiteter Fotos auf CD

Bellypainting

Eine Bauchbemalung ist eine einzigartige Erinnerung an Ihre Schwangerschaft. Es stehen diverse Motive zur Auswahl. Gerne lasse ich mich aber auch von Ihren eigenen Ideen und Wünschen inspirieren und entwerfe Ihr persönliches Motiv.

Gemalt wird mit allergiegetesteten, hautfreundlichen und wasserlöslichen Schminkefarben. Neugierig geworden? www.kunstamkoerper.com

Kursleitung: Rikie Wollenweber, Make-up-Artist

Anmeldung: Rikie Wollenweber, E-Mail: R.Wollenweber@gmx.de

Telefon: 02161/51 61 3 oder 0177/419 11 41

Termine: Termine nach Vereinbarung, ca. 3 Zeitstunden

Kosten: 120,00 EUR (inkl. Material und Bilder)



PreKanga für Schwangere

... ist dein bestes Workout ... in der Schwangerschaft & nach der Geburt, Indoor & Outdoor. Sportlich in jeder Lebenslage. Macht einfach Spaß und ist super effektiv. Schont und stärkt deinen Beckenboden. Knüpfe Kontakte.

Dein kugeliges Workout von der ersten Schwangerschaftswoche bis zur Geburt.

Kursleitung: Katharina Spelters, Kangatrainerin, www.kangatraining.de

Kursort: Elternschule 1. Etage im Gymnastikraum

Anmeldung: Katharina Spelters 0163/2540976 oder katharina.spelters@kangatraining.de

Termine: Mi 19:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 8 x 1 Zeitstunde 85,00 EUR / 4 x 1 Zeitstunde 45 Euro
unverbindliche Schnupperstunde 13,00 EUR

Weitere Angebote zum Kangatraining finden Sie auf den Seiten nach der Geburt.



Säuglingspflegekurs

Der Umgang mit einem Neugeborenen stellt für junge Eltern viele neue Herausforderungen bereit. In diesem Kurs bekommen Sie theoretische und praktische Anregungen sowie Informationen zur Pflege des Säuglings in Bezug auf:

- Baden
- Wickelmethoden
- Flaschenernährung
- Grundausrüstung
- gesunde Schlafumgebung

Kursleitung: Angela Reen, Kinderkrankenschwester

Anmeldung: Elternschule, Tel: 02162/1042312

Termine: Di 18:30 bis 20:30 Uhr

02.02.2021 | 04.05.2021 | 07.09.2021 | 09.11.2021

Kosten: 2 Stunden 8,00 EUR / 15,00 EUR pro Paar



Geschwisterkurs

Hallo großer Bruder, hallo große Schwester!

In unserem Geschwisterkurs kannst Du Dich spielerisch auf Deine neue Rolle vorbereiten. Hier lernst Du, dass Du Papa und Mama in vielen Dingen unterstützen kannst. Wir zeigen Dir, wie man ein Baby wickelt, badet und füttert. Dazu solltest Du eine Puppe mitbringen. Außerdem wollen wir den Kreißsaal besichtigen, in dem das Baby zur Welt kommt. Danach gehen wir über die Wochenbettstation, auf der Deine Mama schlafen wird. Am Ende bekommst Du eine Urkunde als „großer Bruder“ bzw. „große Schwester“.

Für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren.

- Kursleitung:** Angela Reen, Kinderkrankenschwester
- Kursort:** 1. Etage, Elternschule
- Anmeldung:** Elternschule, Tel: 02162/104 23 12
- Termine:** Di 16:00 bis 17:30 Uhr
19.01.2021 | 08.06.2021 | 21.09.2021
- Kosten:** 90 Minuten 8,00 EUR



Fit fürs Enkelkind

Früher haben wir das so gemacht! Oder ...
Haben wir das früher so gemacht?

Eine bedeutende Rolle kommt den Großeltern in den ersten Wochen nach der Geburt des Kindes zu. Sie verbreiten Ruhe und Gelassenheit, während die neue Familie ihren eigenen Rhythmus findet.

In einer gemütlichen Runde werden wir deshalb aktuelle Informationen zu den Themen Säuglingspflege, Stillen und Ernährung, Schlafen, Tragen und Transport des Babys gemeinsam austauschen.

- Kursleitung:** Petra Orths-Stapper, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin (IBCLC)
- Kursort:** 1. Etage, Elternschule
- Anmeldung:** Elternschule, Tel: 02162/104 23 12
- Termine:** Mo 18:00 bis 19:30 Uhr
22.02. 2021 | 21.06.2021 | 25.10.2021
- Kosten:** 90 Minuten 8,00 EUR



Rückbildungsgymnastik

Durch gezielte Übungen wird neben dem Beckenboden auch die Bauch – und Rückenmuskulatur nach der Entbindung neu gekräftigt. Die Krankenkasse bezahlt nur bis zu 9 Monate nach der Geburt! Babys dürfen mitgebracht werden!

Kursleitung: Monika Bauten, Hebamme; diese rechnet direkt mit der Krankenkasse ab privat Versicherte 143,28 EUR

Anmeldung: Elternschule, Tel: 02162/104 23 12

Termine: Mi 9:30 bis 10:45 Uhr 8 x 75 Min

13.01. – 03.03.2021 | 05.05. – 23.06.2021 | 01.09. – 20.10.2021

weitere Termine auf Anfrage

Pilates ist das ideale Training, um nach einer Schwangerschaft wieder in Form zu kommen. Das Besondere an Pilates: Mit jeder Übung kräftigen wir unser Körperzentrum, das sich aus Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammensetzt. Da die gesetzlichen Krankenkassen nur Rückbildungskurse bei Hebammen unterstützen, muss die Kursgebühr selber übernommen werden Babys dürfen mitgebracht werden!

Kursleitung: Olga Fischer, Fitnesstrainerin, Reha-Trainerin

Anmeldung: Elternschule, Tel: 02162/104 23 12

Termine: Mi 16:30 bis 17:30 Uhr

13.01. – 17.03.2021 | 14.04. – 16.06.2021

07.07. – 08.09.2021 | 22.09. – 24.11.2021

Kosten: 10 x 1 Zeitstunde 80,00 EUR

Beginn: Circa 6 Wochen nach der Entbindung. Babys dürfen mitgebracht werden!

Kurse nach der Geburt





Kangatraining

Du wirst fit & dein Baby macht mit Ein vollständiges Workout, das Spaß macht und deinen Beckenboden schont und stärkt. 6 – 10 Wochen nach der Entbindung. Tragehilfe und Tragetücher sowie Babylegs können kostenlos ausgeliehen werden.

Kursleitung: Katharina Spelters, Kangatrainerin, www.kangatraining.de
Kursort: Elternschule 1. Etage im Gymnastikraum
Anmeldung: Katharina Spelters 0163/2540976, katharina.spelters@kangatraining.de
Termine: Mo 10:00 – 11:00 Uhr / Do 10:00 – 11:00 Uhr
Kosten: 8 x 1 Zeitstunde 95 EUR unverbindliche Schnupperstunde 15 EUR

Tragen ist schön – Tragen verbindet

Offener Tragetreff für alle Eltern, die ihre Kinder tragen und noch Fragen haben oder sich für das Tragen interessieren. Kennenlernen anderer Trageeltern – Austausch und Anregungen – Hilfe bei Unsicherheiten und Fragen zu Tragetuch/Tragehilfe. Der Tragetreff ersetzt keine individuelle Trageberatung.

Kursleitung: Katharina Spelters, Trageberaterin, **Kursort:** Elternschule 1. Etage
Anmeldung: Katharina Spelters 0163/2540976 oder katharina.spelters@kangatraining.de
Termine und Kosten: auf Anfrage



PEKiP

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu. Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt seine Umwelt zu erkunden. Sie als Eltern möchten Ihr Kind bei dieser Entwicklung angemessen begleiten und haben selber einige Fragen.

In der PEKiP-Gruppe hat Ihr Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren, auch im Kontakt zu Gleichaltrigen. Und Sie können im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen. Sie bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung.

PEKiP begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und bewegungsanregungen durch das erste Jahr.

Kursleitung: Ute Lankes, Erzieherin, Fachwirtin für Erziehungswesen, PEKiP Gruppenleiterin
Anmeldung: Ute Lankes, Tel. 02162/58251 oder per EMail: UteLankes@googlemail.com
Termine: Freitags 9.00 - 10.30 Uhr
Kosten: 10 x 90 Minuten 95,00 EUR€



Babymassage

Sie als Eltern erlernen und üben unter fachkundiger Anleitung die Grundlagen der Massagen, Entspannungstechniken und spezielle Methoden gegen Koliken/Blähungen. Die Kursleiterin schafft eine angenehme Umgebung, in der Sie Ihr Baby massieren. Neben der Massage werden Informationen zu vielen Bereichen der Babyentwicklung gegeben.

Der Kurs ist für Kinder von 4 Wochen bis zum Krabbelalter ausgelegt. Kinder mit besonderen Bedürfnissen und Mehrlinge sind herzlich willkommen.

Kursleitung: Katharina Looschelders, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Mutter von 2 Kindern

Kursort: 1. Etage, Elternschule

Anmeldung: Katharina Looschelders Tel: 015165104682 oder per E-Mail: Katharina.Looschelders@web.de (maximal 6 Teilnehmer)

Termine: Die Kurse finden fortlaufend nach Absprache statt.

Di 9:30 – 11:00 Uhr

Di 11:30 – 13:00 Uhr

Kosten: 5 x 90 Minuten 56,00 EUR



Säuglings- und Kindernotfallkurs

In diesem vierstündigen Kurs für medizinische „Laien“ lernen Sie die Wiederbelebnungsmaßnahmen für alle Altersabschnitte: von der Geburt bis zur Pubertät.

Dies geschieht zum Teil theoretisch, zum größten Teil jedoch praktisch in kleinen Gruppen bis zu 6 Personen. Es wird an verschieden großen Übungspuppen (Säugling und Kleinkind) unterrichtet.

Kursleitung: Ausschließlich vom europäischen Rat für Wiederbelebung (ERC) geschulte und zertifizierte Ausbilder, die alle im Bereich der Kinderheilkunde tätig sind

Kursort: Foyer der Kinderklinik St. Nikolaus, Hoserkirchweg, Viersen

Anmeldung: Elternschule, Tel: 02162/104 23 12

Termine: Di 17:00 bis 21:00 Uhr

23.02.2021 | 27.04.2021 | 29.06.2021 | 28.09.2021 | 23.11.2021

Kosten: 4 Zeitstunden 30,00 EUR



Säuglingsschwimmen

Mitmachen können Eltern mit Ihren Kindern, die mindestens drei Monate alt sind. Bitte die üblichen Schwimmsachen und eine Badehose mit Einsatz für das Kind mitbringen.

Warum Säuglingsschwimmen?

Hier nur drei von vielen guten Gründen:

- Verbesserung der Bewegungssteuerung und Ausprägung des Gleichgewichtssinn
- Positive Einflussnahme auf die Muskulatur, das Skelett und das Herz – Kreislauf – System
- Spaß und Freude mit Ihrem Kind am und im Wasser, gute Wassergewöhnung

Kursort: DANINGO.SPORT

Herrenpfad-Süd 12, Nettetal-Kaldenkirchen

Kursleitung: Andrea Niederprüm, lizenzierte und zertifizierte Übungsleiterin vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) und DSV (Deutscher Schwimmverband)

Anmeldung und weitere ausführliche Informationen unter www.kurszeit-fuer-dich.de



Nähen macht Spaß

Babykleidung, Halstücher, Mützen, Babydecken und viele weitere Accessoires lernen Sie unter Anleitung liebevoll und kreativ zu gestalten.

Im Nähcafe sind Sie sowohl als Anfänger wie auch als Fortgeschrittene herzlich willkommen. Sie werden im Umgang mit der Nähmaschine und vielen anderen Utensilien geschult.

Wichtig ist Ihre Wunschvorstellung vorab zu besprechen.

Stoff, Schnittmuster, Nähmaterial usw. dürfen Sie gerne mitbringen, können Sie aber auch im Nähcafe erwerben.

Kursleitung: Müserref Ergüzeloglu, gelernte Modeschneiderin, Inhaberin des Nähcafe und Mutter von drei Kindern

Kursort: Nähcafe Viersen, Hoserkirchweg 59, 41747 Viersen

Anmeldung: 02162/3654974 oder per mail: musliedd33@gmail.com

Termine: auf Nachfrage

Kosten: 2x3 Std. 60 EUR oder 4x3 Std. 120 EUR



In Kooperation mit dem Katholischen Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Krefeld und Viersen

Rund um die Geburt und das erste Lebensjahr

Wenn zu den Kursen nichts anderes angegeben wird, sind weitere Informationen und Anmeldung unter: 02162/17 290 oder info@forum-krefeld-viersen.de
Rektoratstraße 25, 41747 Viersen

Alles rund ums Stillen, Babyschwimmen, PEKIP-Kurse und vieles mehr finden Sie in unserem Programmheft und im Internet unter: www.forum-krefeld-viersen.de

Das Katholische Forum Viersen bietet Ihnen verschiedene Angebote in den folgenden Bereichen an:

- Ganzheitliche Geburtsvorbereitung
- Information und Gespräch
- Gymnastik und Körpererfahrung

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung

GANZHEITLICHE GEBURTSPREBEREITUNG FÜR PAARE AM WOCHENENDE IM KATHOLISCHEN FORUM

An einem Wochenende Samstag und Sonntag haben Paare die Gelegenheit, sich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.
Der Kurs vermittelt neben Atem-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen viele Informationen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Bitte Versicherungskarte mitbringen. Den Eigenanteil/Partneranteil von **50,00 EUR** überweisen Sie bitte bis eine Woche vor Kursbeginn auf das Konto der Dozentin (Kontoverbindung erhalten Sie bei Anmeldung).

Kursleitung: Laura Willmen, Hebamme
Frauke Reiners, Hebamme

Kursort: KBV-Haus, Rektoratstraße 25, Viersen

Information und Anmeldung: 02162/172 90

oder per E-Mail: info@forum-krefeld-viersen.de

Termine: Sa/So 10:00 bis 14:30 Uhr 2 x 6 U - Stunden

21-22-005 20.03.-21.03.2021 | 21-22-006 24.07.-25.07.2021

21-22-007 20.11.-21.11.2021

Information und Gespräch

RUND UMS BABY – IN VIERSEN

Das Leben mit einem Neugeborenen umfasst viele Bereiche. An einem Samstagmorgen können Sie sich theoretisch und praktisch darauf vorbereiten. Sie bekommen viele Tipps und Anregungen zur Pflege des Säuglings, Baden, Wickelmethode, Stillen und Flaschenernährung, Grundausrüstung, gesunde Schlafumgebung, Umgang mit Befindlichkeitsstörungen, Säuglingsbeschwerden. Der Kurs ist für alle gedacht, die sich in Zukunft mit dem erwarteten Baby beschäftigen werden, angehende Mütter und Väter, zukünftige Großeltern, Tanten, Onkel usw.

Auch erfahren Sie, wie Sie als Paar die Zeit mit dem Baby stressfrei genießen können.

Kursleiterinnen: Angela Reen, Kinderkrankenschwester, Sabine Schriefers, Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin

Kursort: Kath. Forum, KBV-Haus, Rektoratstraße 25, Viersen

Termin: Sa 10:00 bis 13:00 Uhr

21-22-030 06.03.2021 | 21-22-031 27.11.2021

Kosten: 1x 3 Stunden 14,00 EUR

ALLEIN ZU HAUSE MIT DEM BABY! DER KURS NUR FÜR VÄTER!

Alles was sie wissen müssen im Umgang mit dem Neugeborenen erfahren neue Väter in diesem Kurs: viele Tipps und Anregungen zur Pflege des Säuglings: z.B.: Baden, Wickelmethode, Hilfestellung beim Stillen, Flaschenernährung, Grundausrüstung, gesunde Schlafumgebung, Umgang mit Befindlichkeitsstörungen, Säuglingsbeschwerden!

Kursleiterinnen: Angela Reen, Kinderkrankenschwester, Sabine Schriefers, Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin

Kursort: Kath. Forum, KBV-Haus, Rektoratstraße 25, Viersen

Termin: Sa 10:00 bis 13:00 Uhr

20-22-032 19.06.2020

Kosten: 1 x 3 Stunden 11,00 EUR

Gymnastik und Körpererfahrung

YOGA FÜR SCHWANGERE

Die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und die Förderung der Beweglichkeit geben eine gute Voraussetzung für eine gesunde Schwangerschaft und eine natürliche Geburt. Entspannung, Ruhe, Konzentration und eine bewusste Atmung können Anspannungen abbauen. Dieser Kurs kann auch ohne Yogavorkenntnisse besucht werden.

Dieser Kurs ist als Leistung zur primären Prävention im Sinne des § 20 SGB V anerkannt und kann von den Krankenkassen in Höhe von 80 Prozent (bis max. 75,00 EUR) bezuschusst werden.

Kursleitung: Barbara Hedderich, Diplom Yogalehrerin

Kursort: AKH Viersen, Hoserkirchweg 63, Physiotherapie/Elternschule

Anmeldung: 02153/13 77 571 oder per E-Mail: Barbara_Hedderich@web.de

Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und eine Decke

Termin: Mo 18:00 bis 19:30 Uhr

21-22-115 11.01- 08.03.2021 | 21-22-216 03.05- 28.06.2021

21-22-217 06.09- 08.11.2021

Kosten: 8x 90 Minuten 100,00 EUR

FRAUEN YOGA

Durch Yoga Übungen, die speziell für Frauen ausgerichtet sind, können Beckenboden-, Bauch-, Rücken-, Schulter- und Brustmuskulatur bewusst wahrgenommen und gestärkt werden. Bei einer geführten Entspannung kann Energie aufgeladen und Ruhe erfahren werden. Gleichzeitig können Stress und Anspannung abgebaut werden.

Der Kurs ist auch für Frauen nach einer Geburt als Rückbildungsyogakurs geeignet und kann ohne Yogavorkenntnisse besucht werden.

Dieser Kurs ist als Leistung zur primären Prävention im Sinne des § 20 SGBV anerkannt und kann von den Krankenkassen in Höhe von 80% – 100% bezuschusst werden.

Kursleitung: Barbara Hedderich, Diplom Yogalehrerin

Kursort: AKH Viersen, Hoserkirchweg 63, Physiotherapie/Elternschule

Anmeldung: 02153 / 1377571 oder Barbara_Hedderich@web.de

Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke

Termine: Mo 20:00 bis 21:30 Uhr

21-22-212 11.01- 08.03.2021 | 21-22-212A 03.05- 28.06.2021

21-22-212B 06.09- 08.11.2021

Kosten: 8 x 90 Minuten 100,00 EUR

RÜCKBILDENDE GYMNASTIK NACH DER ENTBINDUNG IN VIERSEN

Durch gezielte gymnastische Übungen wird die Rückbildung nach der Entbindung unterstützt. Dies kräftigt die überdehnte Bauchmuskulatur und hilft dem gesamten Organismus. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Stärkung des Beckenbodens durch ein spezielles Training. Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den jeweiligen Blöcken an. Sie haben auch die Möglichkeit, je nach Entbindungstermin, in einen laufenden Kurs einzusteigen. Babys dürfen mitgebracht werden!

Kursleitung: Mandy Paas, Fitnesstrainerin

Kursort: KBV-Haus, Rektoratstraße 25, Viersen

Termine: Fr 10:00 bis 10:45 Uhr

21-22-200 15.01-26.03.2021 10x | 21-22-201 16.04-02.07.2021 10x

21-22-202 27.08-08.10.2021 7x | 21-22-203 29.08-17.12.2021 8x

Kosten: 7x 32,50€ | 8x 37,50€ | 10x 46,50€

POWER – WORKOUT NACH DER ENTBINDUNG

Ganzkörper – Power – Workout ist ein intensives Intervall Training. in einem Workout von 45 Minuten trainierst Du Deinen ganzen Körper. Ausdauer – Kraft – Koordination und auch Beweglichkeit finden sich hier wieder. Für Mütter (oder andere interessierte Frauen) nach der Rückbildung!

Kursleitung: Mandy Paas, Fitnesstrainerin

Kursort: KBV-Haus, Rektoratstraße 25, Viersen

Anmeldung: Mandy Paas, Tel.: 0176-92101833, service@pagra-natur.de

Termin: Fr 10:45 bis 11:30 Uhr

21-22-206 15.01- 26.03.2021 | 20-22-207 16.04- 02.07.2021

20-22-208 27.08- 08.10.2021 | 20-22-209 29.10- 17.12.2021

Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen!

IMPRESSUM

Elternschule der Allgemeinen Krankenhaus Viersen GmbH
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Hoserkirchweg 63
41747 Viersen
www.akh-viersen.de

Titelbild: © iStockphoto.com/Mark Goddard

Fotos: © Beth Van Trees/fotolia.com (S. 7),

Petr Kratochvil/Wikimedia Commons (S. 8),

© RioPatuca Images/fotolia.com (S. 9),

© BildPix.de/fotolia.com (S. 10), Jenny Sievers (S. 11),

Katharina Spelters (S.12 +18)

© kristall/fotolia.com (S. 13), Alois Müller (S. 14),

© motorradcbr/fotolia.com (S. 16),

© Adobe Stock (S. 17), PEKiP e.V (S. 19),

DGBM e.V. (S. 20), © Adobe Stock (S. 21),

Andrea Niederprüm (S.22)

bild S.23



Elternschule der Allgemeinen Krankenhaus Viersen GmbH
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Hoserkirchweg 63
41747 Viersen
www.akh-viersen.de