



Unsere Kurse vor der Geburt und nach der Geburt

● Delfi-Kurs (ab 6 Wochen)

D = Denken, E = Entwickeln, L = Lieben, F = Fühlen, I = Individuell

Der Kurs wird für Eltern mit Babys im Alter von 6 Wochen bis zum Ende des ersten Lebensjahres angeboten. Ihnen als Eltern vermittelt der Kurs, wie Sie die wachsenden Fähigkeiten Ihres Babys auf spielerische Weise fördern können.

Termine: donnerstags, 10.30 – 11.00 Uhr, 11.15 – 12.45, 14.00 – 15.30 und 16.00 – 17.30 Uhr, freitags, 09.00 – 10.30 und 11.00 – 12.30 Uhr

Ort: Elternschule, Propsteistraße 10

Kursgebühr: 90 € pro 10-Wochen-Kurs

Anmeldung & Leitung: Schwester Karin Förster-Kirch
Tel. 0201 4902140 oder 0173 7388052
E-Mail: Foersterkirch@aol.com

● Yoga für Mama & Baby

Die Körperübungen, auch Asanas genannt, kräftigen Ihren Rücken und Beckenboden und verhelfen zu neuer Kraft und Energie. Das Baby wird durch sanfte einfühlsame Techniken in seinem Körpergefühl und seiner Entwicklung gefördert.

Termine: dienstags, 9.00 – 10.00 / 10.15 – 11.15 Uhr, fortlaufend (außer in den Ferien)

Ort: Elternschule, Propsteistraße 10

Kursgebühr: 8 € pro 60-Minuten-Kurs

Anmeldung & Leitung: Bianca Klung-Wahlenmaier
Tel. 02054 874176 oder 0173 2675912
Teilnehmer: Teilnehmerzahl bis max. 10 Personen

● Baby-Massage

(ab 6 Wochen)

Termine: montags, 11.00 – 12.00 Uhr und bei Bedarf 13.00 – 14.00 Uhr

Ort: Elternschule, Propsteistraße 10

Kursgebühr: 50 € pro 6-Wochen-Kurs

Anmeldung: Informationen über den jeweiligen Kursbeginn erhalten Sie bei der Kursleiterin unter Telefon 0201 492579

Leitung: Schwester Vera Heinze

● Babyschwimmen (12. Woche bis 1 1/2 Jahre)

Termine: dienstags- und freitagnachmittags, die Kursaufteilung erfolgt je nach Alter der Babys

Ort: Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses Essen-Werden

Kursgebühr: 55 € pro 6-Wochen-Kurs

Leitung: Marzieh Leber

Anmeldung: Elternschuletelefon 0201 8408-1342

● Die naturheilkundliche Hausapotheke

Homöopathische Hausapotheke, Heilwickel und bewährte Hausmittel zur Behandlung akuter Infekte im Kindesalter und der Versorgung kleiner Verletzungen. In diesem Kurs vermittelt Ihnen Corinna Nadermann die wichtigsten Mittel aus der Homöopathie und der Naturheilkunde. Begleitheft inklusive.

Termine: je Kurs 2x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr; 03.03. und 10.03., 09.06. und 16.06., 08.09. und 15.09.

Ort: Elternschule, Propsteistraße 10

Kursgebühr: 24 € für den 2-Tages-Kurs

Anmeldung: Corinna Nadermann, Tel. 0201 83912967

● Beikostberatung

Wie geht es nach dem Stillen weiter? Einführung in die Beikost unter Berücksichtigung von Allergierisiken.

Termine: nach Absprache

Ort: Elternschule, Propsteistraße 10

Gebühr: 5 €

Anmeldung & Leitung: Vera Heinze, Krankenschwester
Tel. 0201 492579

Hebammenliste Elternschule Werden

Bronsema, Jennifer • Langenhorsterstr. 90 • 42551 Velbert • Tel. 0176 23503736

Caniglia, Jenny • Hauxplatz 9 • 45219 Essen • Tel. 0157 84856965 oder 0201 5066469

Eckhardt, Mona • Ruhrallee 50 • 45138 Essen • Tel. 0172 8383354

Gnida, Ulrike • Kaldenhofs Kamp 1 • 45359 Essen • Tel. 0201 6958394

Grädig, Julia • Kriegerheim 9 • 42551 Velbert • Tel. 0163 5853435

Krüger, Antje • Brandstorstr. 16 • 45239 Essen • Tel. 0201 4901252

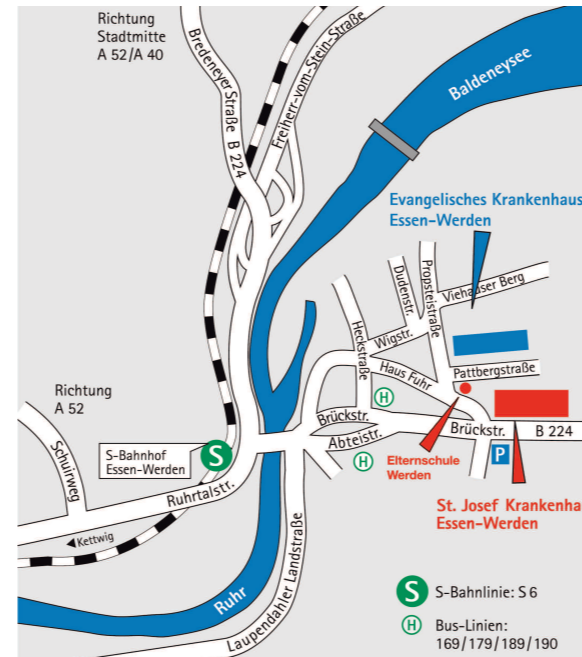
Kunkel, Antje • Am Krusen 11d • 45259 Essen • Tel. 0170 7016727

Leber, Marzieh • Neckarstr. 55 • 45219 Essen • Tel. 02054 9421532

Redeker, Sarah • Umstr. 60 • 45239 Essen • Tel. 0201 94611775

oder 0176 62865956

Veranstaltungsorte in Werden



Elternschule Essen-Werden

Propsteistraße 10

45239 Essen-Werden

St. Josef Krankenhaus Essen-Werden

Propsteistraße 1-3

45239 Essen-Werden

www.sankt-josef-werden.de

Veranstaltungsort Universitätsklinikum Essen

Universitätsklinikum Essen, Frauenklinik

Seminarraum 2. Etage der Frauenklinik

Hufelandstraße 55

45147 Essen

www.uk-essen.de/frauenklinik

Titelfoto: Francesca Schellhaas, Photocase

● Kontakt & Information

St. Josef Krankenhaus Essen-Werden

Krankenhauszentrale 0201 8408-0

Elternschule Essen-Werden 0201 8408-1342

www.sankt-josef-werden.de

Universitätsklinikum Essen

Direktor der Frauenklinik:

Prof. Dr. med. Rainer Kimmig

Sekretariat 0201 723-2441

Krankenhauszentrale 0201 723-0

Kreißaal/Geburtsanmeldungen 0201 723-2345

Kreißaalbesichtigung:

Jeden 1. und 3. Montag

18.00–20.00 Uhr

Frauenklinik, 1.OG Kreißaal

www.uk-essen.de

Ansprechpartnerin Elternschule Essen-Werden:

Beate Jörges, Hebamme

Telefon 0201 8408-1342

In einigen Fällen übernehmen die Krankenkassen (anteilig) die Kursgebühr. Bitte erkundigen Sie sich!

Das St. Josef Krankenhaus Essen-Werden ist ein Tochterunternehmen des



Elternschule Essen-Werden

in Kooperation mit der Universitätsfrauenklinik Essen

Kursprogramm 2015



GEMEINSAM.
GESUND.
WERDEN.

Zwei starke Partner im Essener Süden.





Unsere Kurse vor der Geburt und nach der Geburt

Unsere Veranstaltungsorte

Die Kurse und Angebote finden zum großen Teil in den Räumen der Elternschule sowie im Bewegungsbad und in der Physiotherapie des St. Josef Krankenhauses Essen-Werden statt.

Bitte beachten Sie jedoch, dass einige Veranstaltungen in der Frauenklinik des Universitätsklinikums Essen stattfinden.

● Vortragsabende Universitätsklinikum Essen

Die Vortragsabende bieten die Möglichkeit, sich gezielt über Themen zu informieren und Fragen zu stellen. Frauenärzte der Klinik informieren über Besonderheiten in der Schwangerschaft, die Geburt und die Stillzeit. Einen Abend widmet ein Kinderarzt den Themen Ernährung, Vorsorgeuntersuchungen, Kinderkrankheiten und Impfung. Ein weiterer Vortragsabend stellt das erste Lebensjahr (Babypflege, Erstlingsausstattung, Stillen und Flaschennahrung) in den Mittelpunkt. Über homöopathische und naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten informiert eine Heilpraktikerin. Abschluss der Reihe bildet der Vortrag „Roter Faden durch den Behördenschwengel“ (Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Kindergeld etc.). Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Termine: dienstags, 18.45 – 20.15 Uhr, 13.01. – 10.02., 03.03. – 31.03., 12.05. – 09.06., 01.09. – 29.09. und 27.10. – 24.11.2015

Ort: Universitätsklinikum Essen, Seminarraum, 2. Etage der Frauenklinik

Treffpunkt: Vorraum des Kreißaals

Anmeldung: nicht erforderlich

● Homöopathische und naturheilkundliche Sprechstunde

Bei gezielten Fragen bzgl. Schwangerschaft, Wochenbett, Stillphase und kindlichen Problemen berät Sie Corinna Nadermann.

Termine: nach Vereinbarung
Anmeldung: Corinna Nadermann, Tel. 0201 83912967

● Hebammensprechstunde

Zeit und Ruhe für Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Einfühlsame und naturheilkundliche Begleitung und professionelle Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden. Außerdem: Persönliches Hebammengespräch zu allen Fragen Ihrer Schwangerschaft. Besondere Hilfeleistungen vor der Geburt: Geburtsvorbereitende Akupunktur (ab der 37. SSW), Haptonomie bei Beckenendlage (ab 32. SSW), Verhaltensvorschläge bei beginnender Gestose, richtige Ernährung in der Schwangerschaft, Optimierung der Kindslage.

Termine: nach Vereinbarung
Ort: Elternschule, Propsteistraße 10
Anmeldung: Hebamme Dorothee Hammer
Tel. 0201 409811

Kursgebühr: Abrechnung nach Hebammengebühren-Verordnung (HebGV) mit den Kassen bei Kassenpatienten bzw. Hebammengebührenordnung (HebGO) für Privatversicherte. Akupunktur je Sitzung: 5,00 €

● Geburtsvorbereitung für Paare

Wahrnehmungsübungen – Atemerfahrung – fördernde, geburtserleichternde Bewegungen – Informationen und Gespräche „rund um die Geburt“ sind die Kursinhalte.

Termine: 1. **Wochenkurse**
Mo. und Do., 19.00 – 21.00 Uhr
2. **Wochenendkurse „Zeit für uns“**
Fr., 18.00 – 22.00 Uhr / Sa., So., 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: Elternschule, Propsteistraße 10
Leitung: Hebammen der Elternschule
Anmeldung: Elternschultelefon 0201 8408-1342
(Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.)

Kursgebühr: Bei Mitgliedern der gesetzlichen Krankenkassen werden die Kosten direkt mit der jeweiligen Krankenkasse abgerechnet. Die Partnergebühr sowie der Beitrag für Privatversicherte beträgt jeweils 78 €.

● Schwangerschaftsgymnastik

Mit Elementen von Callanetics, Feldenkrais und Yoga begleitet Sie dieser Kurs entlastend, entspannend, aber auch aktivierend durch die Schwangerschaft.

Termine: mittwochs, 18.00 – 19.00 Uhr,
ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
Ort: Physiotherapie des
St. Josef Krankenhauses Essen-Werden, Ebene 0
Kursgebühr: 80,00 € pro 10-Wochen-Kurs,
eine Schnupperstunde ist kostenlos
Anmeldung: nicht erforderlich
Leitung: Theodora Lange

● Wassergymnastik für Schwangere

Termine: dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: Bewegungsbad des St. Josef Krankenhauses
Essen-Werden
Kostenbeitrag: 8 € pro Teilnahme
Anmeldung: nicht erforderlich
Leitung: Jenny Kiss und Marzieh Leber, Hebammen

● Yoga für Schwangere

Einfache Yoga-Übungen, die in jedem Stadium der Schwangerschaft durchführbar sind, dehnen und kräftigen. Sie lösen zudem Verspannungen im Rücken. Mit ruhigen Atemübungen und Tiefenentspannung stellen Sie sich körperlich und geistig auf die Geburt ein.

Termine: montags, 17.00 – 18.30 Uhr,
fortlaufend (außer in den Ferien),
ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich
Ort: Elternschule, Propsteistraße 10

Kursgebühr: 11 € pro 90-Minuten-Kurs
Anmeldung & Leitung: Bianca Klung-Wahlenmaier
Tel. 02054 874176 oder 0173 2675912
Teilnehmer: Teilnehmerzahl bis max. 10 Personen

● Häusliche Wochenbettnachsorge

Sie erfolgt auf Wunsch durch unsere Hebammen oder durch Beleghebammen und zahlreiche selbstständige Hebammen im Raum Essen und Mülheim. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Die Hebammenliste finden Sie am Ende dieser Kursübersicht.

● Geschwisterkurs Universitätsklinikum Essen

Schwester und Bruder werden ist aufregend. Im Geschwisterkurs bekommen Ihre Kinder Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Säuglingspflege und den liebevollen Umgang mit dem neuen Geschwisterkind. Auch besuchen sie die Wöchnerinnenstation und den Kreißsaal. Teilnehmen können Kinder von vier bis 14 Jahren.

Termine: Dienstag, 10.02., 14.04., 09.06., 11.08, 13.10.
und 08.12.2015, jeweils 15.30 – ca. 17.00 Uhr
Ort: Universitätsklinikum Essen,
Seminarraum 2. Etage der Frauenklinik

Kursgebühr: pro Kind 7,50 €, bei 2 Geschwisterkindern 12 €
Anmeldung & Leitung: Karin Förster-Kirch, Kinderkrankenschwester
Tel. 0201 4902140 oder 0173 7388052
E-Mail: Foersterkirch@aol.com

Unsere Kurse vor der Geburt und nach der Geburt



● Großeltern- informationsabend Universitätsklinikum Essen

Sie werden Großeltern oder sind es gerade geworden? Was ist heute anders als zu Ihrer Elternzeit vor 20, 30 oder 40 Jahren? Was gibt es Neues? Dieser Informationsabend gibt Ihnen Antworten!

Termine: 26.02., 21.05., 20.8., 19.11., jeweils 19.00 Uhr
Ort: Universitätsklinikum Essen,
Seminarraum 2. Etage der Frauenklinik

Kursgebühr: 10 € pro Person, 15 € für Paare
Anmeldung & Leitung: Karin Förster-Kirch, Kinderkrankenschwester
Tel. 0201 4902140 oder 0173 7388052
E-Mail: Foersterkirch@aol.com

● Rund um das Tragetuch

Vermittlung von zwei bis drei Bindetechniken und dem sicheren Umgang mit dem Tragetuch zur Unterstützung der frühen Eltern-Kind-Bindung.

Termine: montags, 13.00 – 15.00 Uhr (nach Absprache)
Ort: Elternschule, Propsteistraße 10
Kursgebühr: 15 € pro Termin (25 € für Paare)
Anmeldung & Leitung: Krankenschwester Vera Heinze
Tel. 0201 492579

● Mütter-/Stillcafé

Für Mütter mit ihren Kindern zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Wenn Sie Fragen haben, Kontakte zu anderen Müttern mit Babys knüpfen wollen oder Ermunterung suchen, dann sind Sie bei uns genau richtig.

Termine: 2./4. Mittwoch im Monat, 10.15 – 12.15 Uhr
Ort: Elternschule, Propsteistraße 10
Kursgebühr: 3 € pro Termin
Anmeldung erforderlich: Vera Heinze, Tel. 0201 492579
Leitung: Vera Heinze, Karin Förster-Kirch

● CANTIENICA-Beckenbodentraining/ Rückbildungsgymnastik

Termine: donnerstags, 9.15 – 10.30 Uhr
und 10.45 – 12.00 Uhr
Ort: in Kooperation mit der Elternschule Werden,
Cantienica-Studio, Meisenburgstr. 44, Essen
Kursgebühr 120 € pro 8-Wochen-Kurs
(64 € werden von der Krankenkasse übernommen)

Anmeldung: baldmöglichst nach der Geburt
Leitung: Barbara Ott, Tel. 0201 4555006

● Rückbildungsgymnastik

Termine: montags, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Physiotherapie des
St. Josef Krankenhauses, Ebene 0
Kursgebühr: 80 € pro 10-Wochen-Kurs, eine
Schnupperstunde ist kostenlos
Anmeldung: nicht erforderlich, ein Einstieg in den
Kurs ist jederzeit möglich
Leitung: Theodora Lange

● Rückbildungsgymnastik im Wasser

Termine: dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Bewegungsbad des
St. Josef Krankenhauses Essen-Werden
Kursgebühr: 80 € pro zehn Stunden
Anmeldung: nicht erforderlich
Leitung: Jenny Kiss, Hebamme
Marzieh Leber, Hebamme

● Fit in der Mitte (BeBo®-Kurs)

Zur Vermeidung von Überlastungen sowie zur Vorbeugung einer Inkontinenz und Senkung der Beckenorgane. Mit gezielter Gymnastik können Sie Ihren Beckenboden kräftigen und vor Überlastung schützen sowie Rückenbeschwerden lindern.

Teilnehmer: Frauen aller Altersgruppen
Termine: dienstags, 13.45 – 15.00 Uhr,
mittwochs, 19.00 – 20.15 Uhr
Kursbeginn nach Vereinbarung
Elternschule, Propsteistr. 10
Kursgebühr: 120 € pro 6-Wochen-Kurs
(Einige Krankenkasse übernehmen
die Kursgebühr.)

Anmeldung & Leitung: Marzieh Leber, Tel. 02054 9421532
oder Tel. 0171 4134099

● Pekip (ab 8 Wochen)

Spüren – bewegen – lernen: Ein Programm für Eltern und Kinder im 1. Lebensjahr.

Termine: montag- bis freitagnachmittags nach
Absprache. Die Einteilung erfolgt nach individuellen
Gegebenheiten, z.B. dem Alter des Kindes.
Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.
Ort: Physiotherapie des
St. Josef Krankenhauses, Ebene 0
Kursgebühr: 90 € für 10 Doppelstunden
Anmeldung & Leitung: bitte direkt nach der Geburt bei
Theodora Lange, Tel. 0201 407181