



## 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. Bitte bringen Sie eine Wickeltasche und luftige Kleidung mit.

**Termine:** mittwochs, 11.15 – 12.45 Uhr, 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:** Elternschultelefon 0201 8408-1342  
**Leitung:** Marzieh Leber & Andrea Sippel

### ● 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 einfühl-same Techniken in seinem Körpergefühl und seiner Entwicklung gefördert.

**Termine:** dienstags, 9.30 – 10.30 / 11.00 – 12.00 Uhr, fortlaufend (außer in den Ferien)

**Ort:** Elternschule, Propsteistraße 10  
**Kursgebühr:** 10 € 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:** 55 € 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 & Andrea Sippel

**Anmeldung:** Elternschultelefon 0201 8408-1342  
Bitte bringen Sie eine Wickeltasche, Schwimmwindel und ein großes Handtuch mit.

### ● 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, 18.30 – 20.00 Uhr; 05.04. und 12.04., 06.09. und 13.09.,

**Ort:** Elternschule, Propsteistraße 10  
**Kursgebühr:** 24 € für den 2-Tages-Kurs  
**Anmeldung:** Corinna Nadermann, Tel. 0201 83912967

### ● Beikostberatung

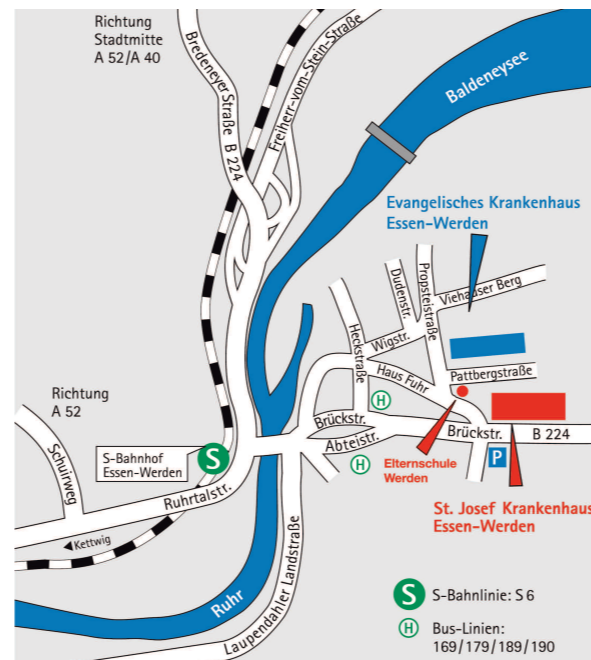
Wie geht es nach dem Stillen weiter? Einführung in die Beikost unter Berücksichtigung von Allergierisiken.

**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 • Tiergarten 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 2  
45239 Essen-Werden

[www.sankt-josef-werden.de](http://www.sankt-josef-werden.de)

### Veranstaltungsort Universitätsklinikum Essen

### Universitätsklinikum Essen

Lehr- und Lernzentrum  
Virchowstr.163a  
45147 Essen

[www.uk-essen.de/frauenklinik](http://www.uk-essen.de/frauenklinik)

Titelfoto: adina80xx, Photocase

### ● Kontakt & Information

#### St. Josef Krankenhaus Essen-Werden

Krankenhauszentrale 0201 8408-0  
Elternschule Essen-Werden 0201 8408-1342

[www.sankt-josef-werden.de](http://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](http://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 2016



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 Behördendschungel“ (Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld etc.). Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

**Termine:** dienstags, 18.45 – 20.15 Uhr, 12.01. – 09.02., 16.02. – 15.03., 12.04. – 10.05., 07.06. – 05.07., 06.09. – 04.10. und 25.10. – 22.11.2016

**Ort:** Universitätsklinikum Essen, Lehr- und Lernzentrum, Virchowstr. 163a

**Treffpunkt:** Eingangsbereich Lehr- und Lernzentrum  
**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

### ● Geburtsvorbereitung für Paare

Wahrnehmungsübungen – Atempfahrungen – fördernde, geburts erleichternde 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 Privat-Versicherte beträgt jeweils 84 €.

### ● 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:** 90,00 € pro 10-Wochen-Kurs  
Einstieg jederzeit möglich

**Anmeldung & Leitung:** Theodora Lange  
Tel. 0201 407181

### ● 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:** 13 € pro 90-Minuten-Kurs  
**Anmeldung & Leitung:** Bianca Klung-Wahlenmaier  
Tel. 02054 874176 oder 0173 2675912  
**Teilnehmer:** Teilnehmerzahl bis max. 10 Personen

### ● 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

### ● 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 Kreißaal. Teilnehmen können Kinder von vier bis 14 Jahren.

**Termine:** Dienstag, 09.02., 12.04., 14.06., 09.08., 11.10. und 13.12.2016, 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

### ● 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 (Uhrzeit nach Absprache)  
**Ort:** Elternschule, Propsteistraße 10  
**Kursgebühr:** 15 € pro Termin (25 € für Paare)  
**Anmeldung & Leitung:** Krankenschwester Vera Heinze  
Tel. 0201 492579

## 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:** 03.03., 02.06., 01.09., 01.12., jeweils 19 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

### ● 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, 09.30– 11.00 Uhr  
**Ort:** Elternschule, Propsteistraße 10  
**Kursgebühr:** 3 € pro Termin  
**Anmeldung unbedingt 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 & Leitung:** baldmöglichst nach der Geburt  
Barbara Ott, Tel. 0201 4555006

### ● Rückbildungsgymnastik

**Termine:** mittwochs, 18.30 – 19.45 Uhr  
**Ort:** Elternschule, Propsteistraße 10  
**Kursgebühr:** 68 € pro 10-Wochen-Kurs  
**Anmeldung & Leitung:** Antje Krüger, Hebamme  
0201 4901252

### ● Rückbildungsgymnastik

**Termine:** montags, 18.00 – 19.00 Uhr  
Kurseinstieg jederzeit möglich  
**Ort:** Physiotherapie des  
St. Josef Krankenhauses, Ebene 0

**Kursgebühr:** 90 € pro 10-Wochen-Kurs  
**Anmeldung & Leitung:** erforderlich  
Theodora Lange, Tel. 0201 407181

### ● Rückbildungsgymnastik im Wasser

**Termine:** dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr  
**Ort:** Bewegungsbad des  
St. Josef Krankenhauses Essen-Werden

**Kursgebühr:** 80 € pro 10-Wochen-Kurs  
**Anmeldung & Leitung:** nicht erforderlich  
Jenny Kiss, Hebamme  
Marzieh Leber, Hebamme

### ● NEU!!! Hormon-Yoga

Hormon-Yoga ist für alle Frauen eine erprobte, natürliche und ganzheitliche Behandlung. Es wird eine Brücke geschlagen zwischen der uralten Yogalehre und Erkenntnissen aus der modernen Wissenschaft. Hormonyoga ist auch für Yoga-Einsteigerinnen möglich. Bezüglich möglicher medizinischer Einschränkungen bitte telefonische Rücksprache.

**Termine:** dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr,  
**Ort:** in Kooperation mit der Elternschule,  
Physio-Kettwig, Hauptstr. 42-63

**Kursgebühr:** 14 € pro 90-Minuten-Kurs  
**Anmeldung & Leitung:** Bianca Klung-Wahlenmaier  
Tel. 02054 874176 o. 0173 2675912

### ● 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:** 100 € für 10 Doppelstunden  
**Anmeldung & Leitung:** bitte direkt nach der Geburt bei  
Theodora Lange, Tel. 0201 407181