



## 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:** mittwoch- und donnerstagvormittags  
**Ort:** Elternschule, Propsteistraße 10  
**Kursgebühr:** 100 € pro 10-Wochen-Kurs à 90 Min.  
**Anmeldung:** Elternschultelefon 02051 6046049  
**Leitung:** Marzieh Leber

### ● Babyfit (ab dem 4. Lebensmonat)

Bewegung macht Spaß, Sing-, Spiel- und Bewegungsangebote der Entwicklung der Babys angepasst. Förderung der Eltern-Kind-Beziehung. Anleitung beim Handling.

**Termine:** dienstags, 09.00 – 10.15 Uhr  
freitags, 09.00 – 10.15 Uhr  
und 10.45 – 12.00 Uhr

**Ort:** Elternschule, Propsteistraße 10  
**Kursgebühr:** 90 € pro 6-Wochen-Kurs à 75 Min.  
**Leitung:** Johanna Knaup, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
**Anmeldung:** Tel. 0162 9289651

### ● 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:** donnerstags, 9.30 – 10.30 / 11 – 12.00 Uhr, fortlaufend (außer in den Ferien)  
**Ort:** in Kooperation mit der Elternschule Werden: Physio Kettwig, Hauptstraße 43-61

**Kursgebühr:** 13 € pro 90-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 – 1 1/2 Jahre)

Das Bewegungsbad im St. Josef Krankenhaus Essen-Werden schließt zum 31.12.2016. Wir bemühen uns um einen alternativen Veranstaltungsort.

**Termine & Ort:** in Planung  
**Information:** Marzieh Leber, Tel. 02054 9421532

### ● Die naturheilkundliche Hausapotheke

Naturheilkundliche 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 Naturheilkunde. Begleitheft inklusive.

**Termine:** je Kurs 2x dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr; 21.02. und 27.02., 05.09. und 12.09.2017

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

### Hebammenliste Elternschule Werden

Brockhoff-Bronsema, Jennifer • Langenhorsterstr. 88 • 42551 Velbert • Tel. 0176 23503736

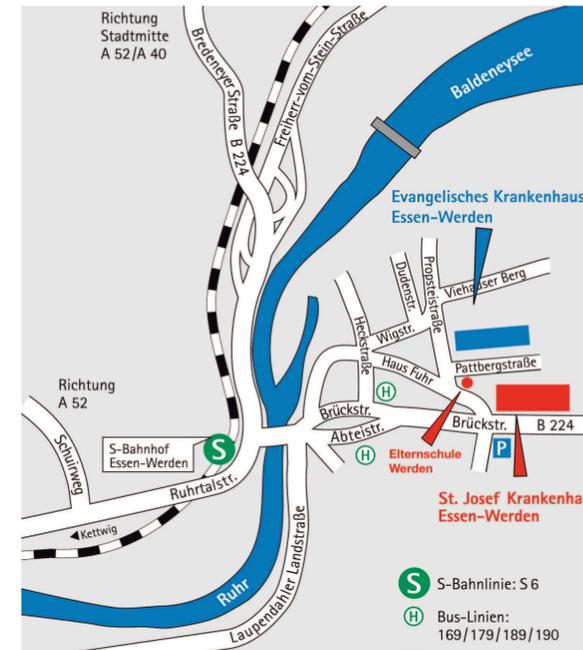
Caniglia, Jenny • Von-Schirp-Str. 6 • 45239 Essen • Tel. 0157 84856965 oder 0201 5066469

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 • Pastorsacker 12 • 45239 Essen • Tel. 0201 94611775 oder 0176 62865956

Zimmermann, Stefanie • Wintgenstr. 42 • 45239 Essen • Tel. 0177 3922345

### 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 84 08-0  
Elternschule Essen-Werden 02051 6046049  
[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 02051 6046049

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 2017





## Unsere Kurse vor der Geburt und nach der Geburt

### Unsere Veranstaltungsorte

Die Kurse und Angebote finden zum großen Teil in den Räumen der Elternschule 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 naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten informiert eine Heilpraktikerin. Abschluss der Reihe bildet der Vortrag „Roter Faden durch den Behördenschlingel“ (Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld etc.). Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

**Termine:** dienstags, 18.45 – 20.15 Uhr, 10.01. – 07.02., 07.03. – 04.04., 25.04. – 23.05., 06.06. – 04.07., 05.09. – 10.10. und 07.11. – 05.12.2017

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

**Treffpunkt:** Eingangsbereich Lehr- und Lernzentrum, bitte elektronisches Anzeigesystem neben dem Aufzug beachten

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### ● 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 02051 6046049  
(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  
in Kooperation mit der Elternschule Werden:  
Physio Kettwig, Hauptstraße 43-61

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

### ● „Ganz-schön-schwanger“ Kurs outdoor

Auf die Veränderungen in der Schwangerschaft abgestimmtes Fitnessprogramm draußen an der frischen Luft.

**Termine:** montags, 18.30 – 19.30 Uhr  
**Ort:** in Kooperation mit der Elternschule Werden:  
Brehminsel  
**Kostenbeitrag:** 54 € für sechs Einheiten  
**Anmeldung & Leitung:** Antje Krüger, Hebamme  
Tel. 0201 4901252

### ● Häusliche Wochenbettnachsorge

Sie erfolgt auf Wunsch durch unsere Hebammen oder durch Beleghebammen und zahlreiche selbstständige Hebammen im Raum Essen. 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, 14.02., 11.04., 13.06., 08.08., 10.10. und 12.12.2017, 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:** 02.03., 01.06., 07.09., 30.11.17, jeweils 19 Uhr  
**Ort:** Universitätsklinikum Essen,  
Seminarraum 2. Etage der Frauenklinik

**Kursgebühr:** 15 € pro Person, 25 € für Paare  
**Anmeldung & Leitung:** Karin Förster-Kirch, Kinderkrankenschwester  
Tel. 0201 4902140 oder 0173 7388052  
E-Mail: Foersterkirch@aol.com

### ● 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,  
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

### ● CANTIENICA-Beckenbodentraining für Frauen nach der Geburt zur Rückbildung

**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

### ● Kinderwagenkurs outdoor

Ein Fitnessprogramm nach der Rückbildungsgymnastik an der frischen Luft mit Kind im Kinderwagen.

**Termine:** mittwochs, 09.30 – 10.30 Uhr  
in Kooperation mit der Elternschule  
Werden: Brehminsel  
**Kursgebühr:** 88 € für einen 10-Wochen-Kurs  
**Anmeldung & Leitung:** Antje Krüger, Hebamme  
Tel. 0201 4901252

### ● PEKiP (ab 8 Wochen)

PEKiP ist ein gruppenpädagogisches Konzept für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr.

Spiel- und Bewegungsanregungen, die von dem Prager Psychologen Dr. Jaroslav Koch entwickelt wurden, stehen im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Die Bewegungsspiele stellen eine aktivierende Lernform dar, in der das Baby mit seinen Kompetenzen und Bedürfnissen das Spielangebot bestimmt. PEKiP unterstützt den Aufbau der positiven Beziehung zwischen Eltern und Kind durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel und Freude. In der PEKiP-Gruppe findet ein intensiver Erfahrungsaustausch über Erlebnisse mit dem Kind in und außerhalb der Gruppe statt, so dass mit diesem situations- und erfahrungsbezogenen Ansatz eine praktische Unterstützung der Eltern in ihrer Erziehungskompetenz möglich wird.

**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