

● **Babyfit (ab dem 3. Lebensmonat, fortlaufend über den 1. Geburtstag hinaus)**

Bewegung macht Spaß! Entwicklungsgerechte Sing-, Spiel- und Bewegungsangebote in entspannter Atmosphäre. Fachliche Anleitung zum "Handling", sowie Raum für Erfahrungsaustausch und zum Kontakte knüpfen.

Termine: dienst- und freitagvormittags auf Anfrage, gerne per SMS oder WhatsApp

Ort: Elternschule, Propsteistraße 10

Kursgebühr: 100 € pro 10-Wochen-Kurs à 75 Min.

Anmeldung: Johanna Knaup, Gesundheits- und & Leitung: Kinderkrankenpflegerin, Tel. 0162 9289651 oder Christin Brack, Logopädin, Tel. 0176 82173015

● **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.

Ort: in Kooperation mit der Elternschule Werden:

Physio Kettwig, Hauptstraße 43-61

Anmeldung Bianca Klung-Wahlenmaier

& Leitung: Tel. 0173 2675912

● **Kinderwagenkurs outdoor**

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

Termine: mittwochs, 09.30 – 10.30 Uhr

Ort: in Kooperation mit der Elternschule Werden: Brehminsel

Kursgebühr: 96 € für einen 10-Wochen-Kurs

Anmeldung Antje Krüger, Hebamme

& Leitung: Tel. 0201 4901252  
E-Mail: antje-essen@laufmamalauf.de

● **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

● **Checkliste Hausapotheke**

Telefonische Beratung und Empfehlung sanfter Arzneimittel für das erste Lebensjahr.

Termine: nach Vereinbarung

Anmeldung: Corinna Nadermann, Tel. 0201 83912967

**Hebammenliste der 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

Krüger, Antje · Tiergarten 16 · 45239 Essen · Tel. 0201 4901252

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

Redeker, Sarah · Pastorsacker 12 · 45239 Essen · Tel. 0201 94611775 oder 0176 62865956

Weber, Lea · Dilldorfer Allee 20 · 45257 Essen · Tel. 01772602355

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



**Ihr Weg zu uns**

**Elternschule Essen-Werden**

Propsteistraße 10  
45239 Essen-Werden

**Universitätsklinikum Essen**

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Hufelandstr. 55  
45147 Essen

**Lehr- und Lernzentrum**

Virchowstr. 163a  
45147 Essen

Titelfoto: Photocase

● **Kontakt & Information**

**St. Josef Krankenhaus Werden**

Krankenhauszentrale 0201 8408-0  
Elternschule Essen-Werden 02051 6046049  
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. Donnerstag  
im Monat (außer Feiertage),  
Beginn: 17.30 Uhr,  
Frauenklinik, 1.OG Kreißaal

www.uk-essen.de/frauenklinik

**Ansprechpartnerin Elternschule Essen-Werden:**

Beate Jörges, Hebamme 02051 6046049

**Das sollten Sie wissen:**

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



## ● Vortragsabende



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 Osteopathin. Abschluss der Reihe bildet der Vortrag „Roter Faden durch den Behörden-dschungel“ (Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld etc.).

Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

**Termine:** dienstags, 18.45 – 20.15 Uhr:  
14.01. – 11.02.2020  
25.02. – 24.03.2020  
21.04. – 19.05.2020  
26.05. – 23.06.2020  
01.09. – 26.09.2020  
27.10. – 24.11.2020

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

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

**Anmeldung:** nicht erforderlich

Das Thema des jeweiligen Veranstaltungsabends können Sie im Veranstaltungskalender der Universitätsmedizin Essen online einsehen:

<https://veranstaltungen.uk-essen.de>

Nähere Informationen zu den Vorträgen finden Sie auch auf der Internetseite des St. Josef Krankenhaus Werden:  
<https://www.sankt-josef-werden.de/patienten-besucher/elternschule-essen-werden/>

## ● 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.

## ● Geburtsvorbereitung für Paare

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

**Termine:** 1. Wochenkurse  
Mo. oder 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 beträgt 90 €, der Beitrag für privatversicherte Teilnehmerinnen 96 €.

## ● 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.

**Ort:** in Kooperation mit der Elternschule Werden:  
Physio Kettwig, Hauptstraße 43-61

**Anmeldung & Leitung:** Bianca Klung-Wahlenmaier  
Tel. 0173 2675912

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

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

**Termine:** freitags, 18.00 – 19.00 Uhr  
**Ort:** in Kooperation mit der Elternschule Werden:  
Brehminsel

**Kostenbeitrag:** 66 € für sechs Einheiten  
**Anmeldung & Leitung:** Antje Krüger, Hebamme  
Tel. 0201 4901252  
E-Mail: antje-essen@laufmamalauf.de

## ● 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

## ● Großeltern-Informationsabend



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:** 26.03., 25.06., 22.10., 10.12.2020,  
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: foerster-kirch@gmx.de

## ● Geschwisterkurs



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, 11.02., 12.05., 11.08., 10.11.2020,  
jeweils 15.30 – ca. 17.00 Uhr  
**Ort:** Universitätsklinikum Essen,  
Seminarraum 2. Etage der Frauenklinik

**Kursgebühr:** pro Kind 8 €, bei 2 Geschwisterkindern 13 €  
**Anmeldung & Leitung:** Karin Förster-Kirch, Kinderkrankenschwester  
Tel. 0201 4902140 oder 0173 7388052  
E-Mail: foerster-kirch@gmx.de

## ● 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.

**Ort:** in Kooperation mit der Elternschule,  
Physio-Kettwig, Hauptstr. 42-63

**Anmeldung & Leitung:** Bianca Klung-Wahlenmaier  
0173 2675912

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

**Ort:** in Kooperation mit der Elternschule Werden,  
Cantienica-Studio, Meisenburgstr. 44, Essen

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

## ● Rückbildungsgymnastik

**Termine:** mittwochs, 18.30 – 19.45 Uhr  
**Ort:** Elternschule, Propsteistraße 10  
**Kursgebühr:** 79,60 € pro 8-Wochen-Kurs  
(Die Kosten trägt die Krankenkasse)

**Anmeldung & Leitung:** Antje Krüger, Hebamme  
Tel. 0201 4901252  
E-Mail:  
mail@hebamme-antje-krueger.de

## ● 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:** dienstags-, mittwochs- und donnerstagnachmittags nach Absprache. Die Einteilung erfolgt nach individuellen Gegebenheiten, z.B. dem Alter des Kindes. Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

**Ort:** Elternschule, Propsteistraße 10  
**Kursgebühr:** 100 € pro 10-Wochen-Kurs à 90 Min.  
**Anmeldung & Leitung:** bitte direkt nach der Geburt bei  
Theodora Lange,  
Bewegungspädagogin  
Tel. 0176 46100924