

Elternschule am Kemperhof



www.familienstark.de

Erstes Halbjahr **2019**
Programm für (werdende) Eltern
und Familien

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH

Elternschule

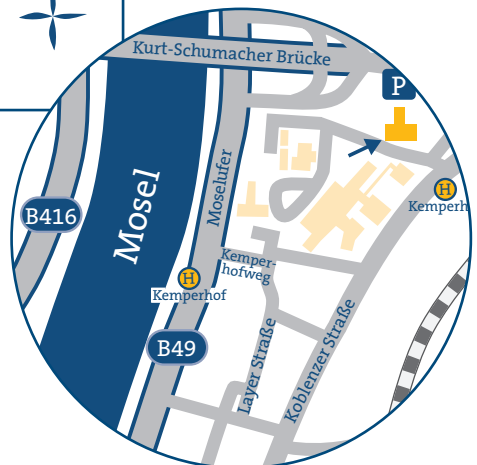
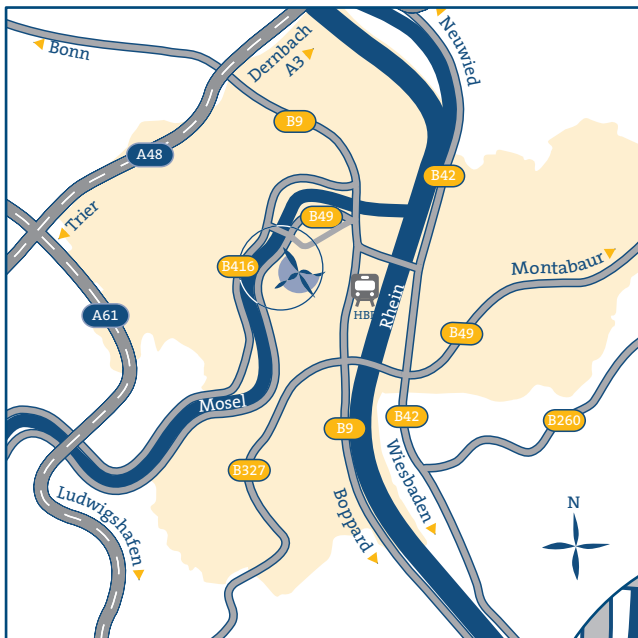
Konferenzzentrum

Koblenzer Straße 115-155

56073 Koblenz

E-Mail: elternschule-koblenz@gk.de

www.familienstark.de



Duck: Druckerei Johann, Neuwied

Fotos: GK-Mittelrhein

Auflage: 2.000 St.

Stand: Oktober 2018

Liebe Eltern und werdende Eltern!

Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit Kindern bedeuten eine völlig neue Erfahrung in Ihrem Leben. Unsere Elternschule möchte Sie mit Informationsveranstaltungen und Schulungsangeboten in den zum Teil noch unbekanntesten Lebensphasen unterstützen. Die Angebote bieten Ihnen die Zeit, Fragen zu stellen und sich umfangreich auf den Säugling und die zukünftige Situation vorzubereiten. Gleichzeitig wollen wir die Entwicklung des Kindes begleiten und Ihre Gesundheit sowie die Ihrer Kinder fördern. Neben der fachkompetenten Betreuung können Sie zudem Kontakte zu anderen Familien knüpfen und Ihre Erfahrungen, Wünsche, Erwartungen und Ängste austauschen.

Unsere fachübergreifenden Teams aus Kinderkrankenschwestern, Hebammen, Stillberaterinnen, Ernährungsberaterinnen, Gynäkologen, Kinderärzten, Therapeuten und Erzieherinnen stehen Ihnen umfassend und kompetent zur Seite. Termine und Informationen zu den jeweiligen Angeboten erhalten Sie in diesem Programmheft und in unserem Veranstaltungskalender auf der Internetseite.

Ihr
Team der Elternschule am Kemperhof



Anmeldung und Kontakt



Tina Schmitz

ist dienstags und donnerstags von 08:00 bis 12:00 Uhr erreichbar. Außerhalb dieser Zeiten ist ein Anrufbeantworter installiert. Wir rufen Sie dann gerne zurück.

Telefon: 0261 499-2681

Telefax: 0261 499-2600

E-Mail: elternschule-koblenz@gk.de

Sollten bei einem Kurs andere Ansprechpartner genannt sein, bitten wir Sie, mit diesen Kontakt aufzunehmen. Wenn nichts vermerkt ist, laufen alle Kurse über eine Anmeldung. Alle Kurse haben eine Mindestteilnehmerzahl – ist diese nicht erreicht, werden Sie vorher zeitnah telefonisch benachrichtigt. Ist kein anderer Ort angegeben, finden die Kurse in der Elternschule im Konferenzzentrum Kemperhof statt. Die Anmeldefrist endet immer eine Woche vor dem Termin, versäumte Kurse oder Stunden werden nicht zurückerstattet.

Geburtsvorbereitung

Hier erhalten Sie Informationen rund um Schwangerschaft, Entbindung und das Wochenbett. Außerdem erlernen Sie wichtige Atem- und Entspannungsübungen für die Geburt. (empfohlen ab der 25. Schwangerschaftswoche)

Termine: fortlaufend, 1-mal wöchentlich abends oder nachmittags
6-mal 2 Stunden, davon zwei Nachmittage bzw. Abende mit Partner
montags, dienstags oder freitags/samstags
Anmeldungen nur telefonisch möglich, nicht per E-Mail
Unser Angebot richtet sich nach dem errechneten Geburtstermin.

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen
Kosten für den Partner nach Absprache mit der Hebamme

Leitung: Hebammen

Yoga in der Schwangerschaft

Mit diesem Kurs kann man seinen Körper auf die Geburt vorbereiten, denn Schwangerschaft und Geburt fordern viel Kraft von der werdenden Mutter. Erleben Sie dabei den Einklang mit Ihrem Baby und der körperlichen Veränderung einmal in der Woche ganz bewusst. Die Kursstunden bauen aufeinander auf.

Termine: ab 9. Januar bis 20. Februar 2019
ab 20. März bis 8. Mai 2019 (1. Mai entfällt),
jeweils mittwochs, 19:00 bis 20:00 Uhr

Kosten: werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen

Leitung: Ramona Mika-Lorenz (Yogalehrerin BDY/EUY)

Anmeldefrist: bis eine Woche vor Kursbeginn,
Einstieg in den laufenden Kurs nicht möglich

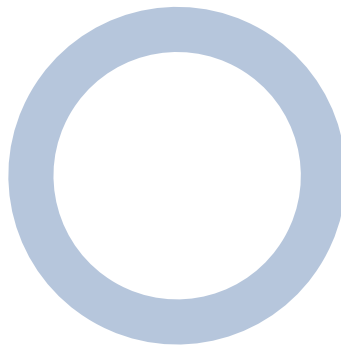
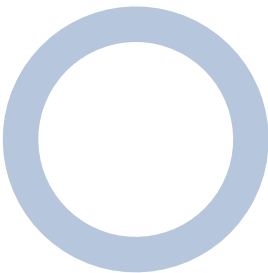
Tagesseminar „Ein Baby hat sich angemeldet“

Programm:	09:30-11:00 Uhr	Ernährung der Frau in Schwangerschaft und Stillzeit, „Gesundes Essen = gesundes Kind“
	11:00-11:15 Uhr	Kaffeepause
	11:15-12:30 Uhr	Säuglingsernährung im 1. Lebensjahr (Flaschenernährung und Stillen)
	12:30-13:30 Uhr	Mittagspause
	13:30-15:30 Uhr	Säuglingspflegekurs (Baden und Wickeln, Handling, kindgerechte Haut- pflege, das Tragen und die Erstausrüstung des Neugeborenen)

Termin: Samstag, 30. März 2019,
09:30 bis 15:30 Uhr

Kosten: 30 Euro pro Teilnehmer
50 Euro pro Paar

Leitung: Alexandra Ketterer-Will (Familienhebamme)
Rosemarie Herbertz (Kinderkrankenschwester und Fachberaterin für
Säuglings- und Kinderernährung, UGB)



Rund ums Fläschchen

Hier geht es rund um das Fläschchen fürs Baby. Welche Milchnahrung wähle ich? Wie lauten die Empfehlungen der Ernährungsexperten und wie kann ich Probleme, wie Blähungen, Spucken etc., lösen?

Termine: 10. Januar, 4. April, 27. Juni 2019,
donnerstags, von 09:30 bis 11:30 Uhr

Kosten: 5 Euro pro Teilnehmer

Leitung: Rosemarie Herbertz (Kinderkrankenschwester und Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, UGB)

Säuglingspflege

Dieser Kurs beinhaltet das Baden und Wickeln, die kindgerechte Hautpflege und Ernährung sowie das Tragen und die Erstausrüstung für das Neugeborene.

Termine: mittwochs, 13. März und 15. Mai 2019,
jeweils von 18:15 bis 21:00 Uhr

Kosten: 30 Euro pro Teilnehmer, 40 Euro pro Paar

Leitung: Kerstin Weber, Christina Joachimsmeier
(Kinderkrankenschwestern)

Ort: Konferenzraum der Kinderklinik Kemperhof

Informationsabend „Schwangerschaft und Geburt“

Nach dem Vortrag ist eine Besichtigung des Kreißsaals und der Entbindungsstation möglich.

Termine: 23. Januar, 20. Februar, 20. März, 24. April, 22. Mai, 26. Juni,
jeweils um 19 Uhr, keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

Leitung: Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Ort: Konferenzraum im Wohn- und Konferenzzentrum

Babytragekurs

Wie findet man das richtige Tragetuch oder die richtige Tragehilfe und wie wendet man sie an? Das Tragen von Babys fördert die Bindung zwischen Baby und Tragendem sowie die Gesundheit. Außerdem ist es praktisch, da die Hände frei sind.

Termin: Montag, 18. März 2019
von 10:30 bis 12:00 Uhr

Kosten: 10 Euro pro Person, 15 Euro pro Paar

Leitung: Kerstin Weber
(Kinderkrankenschwester und Laktationsberaterin, IBCLC)



A, B, C der Rückbildungsgymnastik

Nach der Geburt wird bei dieser Gymnastik insbesondere auf die Kräftigung und Straffung der Bauch- und Beckenmuskulatur eingegangen.

Termine: 8-mal 75 Minuten,
feste Starttermine auf Anfrage
A) dienstags: 15:30 bis 16:45 Uhr
B) mittwochs: 14:30 bis 15:45 Uhr



Die Anmeldung erfolgt nur telefonisch, nicht per E-Mail. Das jeweilige Angebot richtet sich nach Ihrem tatsächlichen Geburtstermin.

Keine Anmeldung vor der Entbindung möglich.

Kosten: übernehmen Krankenkassen (bis 9 Monate nach der Geburt)

Leitung: Hebammen

Babymassage nach Leboyer und Schmetterlingsmassage

Eltern erlernen hier, wie sie ihrem Neugeborenen durch Sinneserfahrung und wohlthuende Berührung Gutes tun können. Für Säuglinge zwischen dem 3. und 6. Lebensmonat.

Termine: 21. Januar bis 18. Februar und 6. Mai bis 3. Juni 2019,
5-mal montags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Kosten: 50 Euro

Leitung: Kerstin Weber
(Kinderkrankenschwester)



Einführung in die Beikost in Theorie und Praxis

Ab wann wird mit der Beikost begonnen? Was kann ich meinem Baby zu essen geben? Diese und andere Fragen werden beantwortet und es wird zusammen gesund gekocht.

Termine: 17. Januar, 7. Februar, 14. März, 11. April,
9. Mai, 6. Juni 2019,
donnerstags, 18:00 bis 20:00 Uhr

Kosten: 8 Euro pro Teilnehmer, 15 Euro pro Paar

Leitung: Rosemarie Herbertz
(Kinderkrankenschwester und Fachberaterin für Säuglings- und
Kinderernährung, UGB)



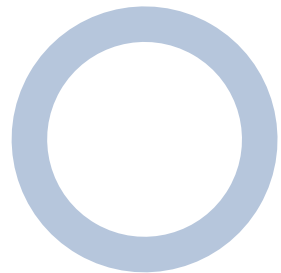
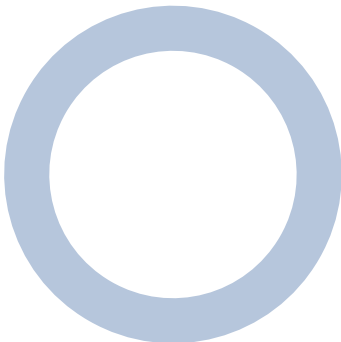
Gesunde Kost für Klein- und Schulkinder

Schmackhaftes Essen für eine gute Gesundheitsförderung von Anfang an. Es erwartet Sie eine kleine Kochüberraschung. Nach telefonischer Absprache ist eine Festlegung des Themenkomplexes möglich.

Termine: donnerstags, 24. Januar, 21. März, 16. Mai 2019,
13:30 bis 15:30 Uhr

Kosten: 8 Euro pro Teilnehmer, 12 Euro pro Paar

Leitung: Rosemarie Herbertz (Kinderkrankenschwester und Fachberaterin für
Säuglings- und Kinderernährung, UGB)



Großelternführerschein – „Früher war das aber anders ...“

Der Kurs beinhaltet Informationen über das Stillen, das Tragen im Tragetuch, den plötzlichen Kindstod, das Kochen der Beikost sowie praktische Tipps rund ums „Großeltern sein“.

- Termin:** Montag, 1. April 2019, 10:00 bis 16:30 Uhr
- Kosten:** 15 Euro pro Teilnehmer, 25 Euro pro Paar
- Leitung:** Ursula Reiner-Franz (Oberärztin Kinderklinik Kemperhof), Kerstin Weber (Still- und Laktationsberaterin IBCLC), Alexandra Ketterer-Will (Hebamme), Rosemarie Herberitz (Kinderkrankenschwester, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung, UGB)

Reanimationstraining für Eltern beim Säugling & Kleinkind (bis 5 Jahre)

Der Kurs bietet praktisches Erlernen lebensrettender Sofortmaßnahmen am Kind.

- Termin:** Freitag, 10. Mai 2019, 18:00 bis 20:00 Uhr
- Kosten:** 20 Euro pro Teilnehmer, 30 Euro pro Paar
- Leitung:** Sebastian Bartels (Arzt der Intensivstation der Kinderklinik Kemperhof)
- Ort:** Konferenzraum der Kinderklinik Kemperhof

Erste-Hilfe-Maßnahmen am Kind

Theoretisch besprochen werden dabei zum Beispiel Notfallsituationen bei Pseudokrapp, Fieberkrampf, plötzlichem Kindstod und Reanimation – vom Säugling bis zum Kleinkind.

- Termin:** Donnerstag, 16. Mai 2019, 19:00 bis 21:00 Uhr
- Kosten:** 20 Euro pro Teilnehmer
- Leitung:** Dr. Thomas Hoppen (Oberarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin)
- Ort:** Konferenzraum im Wohn- und Konferenzzentrum

Abendseminar „Sicherheit im Alltag mit Kleinkindern“

Dieser Kurs bietet umfangreiche Informationen zu allen wichtigen Fragen und stärkt Ihre Kompetenzen.

Programm: 17:00-17:45 Uhr Unfallverhütung im Kindesalter
 Themen: Vorbeugung von Vergiftung und Verbrühung
 Erste-Hilfe-Maßnahmen nach Vergiftung/Verbrühung
 17:45-18:00 Uhr Pause
 18:00-19:00 Uhr Fieber und Magen-Darm-Infekte im Kindesalter
 Was tun, wenn Ihr Kind krank ist?

Termin: Donnerstag, 14. Februar 2019,
 17:00 bis 19:00 Uhr

Kosten: 10 Euro pro Teilnehmer

Leitung: Daniela Gesellgen (Kinderkrankenschwester)

Ort: Konferenzraum der Kinderklinik Kemperhof

Geschwisterführerschein

Der Geschwisterführerschein bietet fachgerechtes pädagogisches und spielerisches Vorbereiten aufs Neugeborene. Die großen Brüder und Schwestern lernen dabei etwas über den richtigen Umgang mit dem Baby, das Wickeln und Baden und etwas über Unfallverhütung. Optimales Alter ist drei bis sechs Jahre. Am Ende des Kurses wartet eine kleine Überraschung. Der Kurs findet ohne Erziehungsberechtigten statt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, jedoch müssen mindestens fünf Kinder teilnehmen. Die Anmeldefrist ist eine Woche vorher.

Termine: Dienstags, 9. April 2019,
 14:00 bis 16:30 Uhr

Kosten: 15 Euro

Leitung: Iris Tönges (Erzieherin)
 Tina Schmitz (Kinderkrankenschwester)



Tagesseminar „Sicherheit Zuhause: Ich weiß Bescheid“ (Theorie)

Programm:	10:00-11:30 Uhr	Fieber und Magen-Darm-Infekte im Kindesalter
	11:30-11:45 Uhr	Pause
	11:45-12:30 Uhr	Unfallverhütung im Kindesalter Themen: Vergiftung und Verbrühung
	12:30-13:30 Uhr	Mittagspause
	13:30-15:30 Uhr	Erste Hilfe-Maßnahmen am Kind: Notfallsituationen bei Pseudokrapp, Fieberkrampf, plötzlichem Kindstod und Vieles mehr
Termin:	Samstag, 13. April 2019, 10:00 bis 15:30 Uhr	
Kosten:	30 Euro pro Teilnehmer, 50 Euro pro Paar	
Leitung:	Daniela Gesellgen (Kinderkrankenschwester) Dr. Thomas Hoppen (Oberarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin)	
Ort:	Konferenzraum der Kinderklinik Kemperhof	

Akupunktur für Schwangere

Eine professionelle Akupunktur kann zur Entspannung bei Schwangerschaftsbeschwerden sowie zur Geburtsvorbereitung, -erleichterung und -verkürzung beitragen. (empfohlen ab der 37. Schwangerschaftswoche)

Termine:	nach Absprache, Tel.: 0261 499-2314
Kosten:	kostenfrei
Leitung:	Hebammen
Ort:	Kreisssaal Kemperhof



Aqua-Fit für Schwangere

Aqua-Fit für Schwangere ist eine gesundheitsfördernde Maßnahme, die über gezielte Bewegungen im Wasser Gesundheit und Wohlbefinden von Mutter und Kind unterstützt. Dieser Kurs ist keine Präventionsmaßnahme.

- Termine:** Info & Anmeldung bei der Physiotherapie Thielen, Karthause,
Tel.: 0261-55842 oder
BASIS e.V. am Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein
Tel.: 0261 137-1939
- Kosten:** 80 Euro (8 Einheiten), Bitte vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse zwecks Bezuschussung informieren.
- Leitung:** zertifizierte Physiotherapeuten
- Ort:** Physiotherapiepraxis Thielen, Karthause oder
BASIS e.V., Bewegungsbad am Ev. Stift

Babyschwimmen

Schwimmen fördert die sensomotorische Entwicklung und das Wohlbefinden Ihres Kindes. Dies ist ideal für die spielerische Wassergewöhnung und regt die Bewegungsfreude an.

- Anmeldung:**
- BASIS e.V. am Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein
Telefon: 0261 137-1939 oder www.basisev.de
 - Aqua Fitness e.V. im Freizeitbad Tauris,
Judengässchen 2, 56218 Mülheim-Kärlich, Telefon: 02632 490-116

PreKanga & Kangatraining – dein Workout VOR und NACH der Geburt

PreKanga ist ein Ganzkörper-Training für Schwangere mit hohem Spaßfaktor. Die Übungen werden an dein persönliches Stadium in der Schwangerschaft angepasst, sodass du sicher und effektiv fit bleibst. Du lernst Verspannungen zu lösen und deinen Beckenboden auf deine bevorstehende Entbindung vorzubereiten.

Kangatraining ist genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir in der Tragehilfe und genießt es, deine Nähe zu spüren. Wir achten besonders darauf, deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken sowie deine Bauch- und Rückenmuskulatur zu festigen.



- Anmeldung:** Anmeldung unter www.kangatraining.de über die Kurssuche und der entsprechenden PLZ geht es zu unseren Kursen in Koblenz
- Kontakt:** katharina.s@kangatraining.de und hebamme-anna@kangatraining.de

FitDankBaby-Kurse – Fitness für Sie und Ihr Baby

Funktionelles Training für die Mamas und Übungen und Spiele für die Babys – altersgerecht und entwicklungsfördernd – vereint in einem Konzept, geleitet von Physiotherapeutinnen.

- Kurse:**
- MINI Kurs für Mamas mit Babys von 3 bis ca. 8 Monate
 - MAXI Kurs für Mamas und Babys von 8 bis ca. 14 Monate

Voraussetzungen: Keine – Idealerweise parallel zum bzw. nach dem Rückbildungskurs.

Anmeldung: nur unter www.fitdankbaby.de
über die Kurssuche und Eingabe der
PLZ geht es zu den Kursen in Koblenz.

fitdankbaby®
Fitness für Dich & Dein Baby

Kontakt: E-Mail: andrea.wetzlar@fitdankbaby.de, Telefon: 0178 5507346

Sicher im Auto

Sicherung von Kindern/Kindersitzen im Auto, in Theorie und Praxis, vom Neugeborenen bis hin zum Schulkind.

Termine: mittwochs, 22. Mai oder 26. Juni 2019, 17:30 bis 19:00 Uhr,
vor den Vortragsabenden „Schwangerschaft und Geburt“
keine Anmeldung erforderlich

Kosten: kostenfrei

Leitung: Roland Kuntz (Referent beim ADAC)

Kontakt: kontaktieren Sie Roland Kuntz bei Rückfragen unter: rkuntz@gmx.de.

Antworten auf Ihre Fragen

- Zur Geburt bitte 4-6 Wochen vorher im Kreißsaal anmelden,
Telefon: 0261 499-2314
- Aktuelle Termine zum Vortragsabend „Schwangerschaft und Geburt“ entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.familienstark.de, hierzu ist keine Anmeldung erforderlich.
- Informationen über 1-2-Bett-Zimmer erhalten Sie auf der Wochenstation,
Telefon: 0261 499-2121
- Sie erhalten keine Bestätigung der schriftlichen Anmeldung. Wir melden uns bei Ihnen, wenn Unklarheiten bestehen.
- Starttermin und Uhrzeit zu einem Kurs vergessen? Bitte wenden Sie sich an die zuständigen Hebammen oder Kursleitungen.
- Auf den letzten Seiten unseres Programms finden Sie unsere Partner, die auch Kurse anbieten. Zur Anmeldung sind hierfür die jeweiligen Kontakte im Programm angegeben.
- Wenden Sie sich für benötigte Bescheinigungen bitte an die zuständige Abteilung (z. B. an die Physiotherapie bei AquaFit oder an die Hebammen bei deren Kursen).
- Örtlichkeit der Kurse: Sollte bei einem Kurs KEINE Örtlichkeit vermerkt sein, so finden alle Kurse im Raum der Elternschule im Konferenzzentrum statt.
Adresse (s. Skizze Seite 2):
Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz
- Den beschränkten, kostenpflichtigen Parkplatz finden Sie, wenn Sie der Straße ca. 100 m weiter folgen.
- Das Büro der Elternschule befindet sich im 2. Stock in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Kemperhofs.

Gemeinsam. Besser. Vor Ort.



Den Start ins Leben meistern:

Mit rund 2.100 Geburten im Jahr bringen wir das meiste Leben in unsere Region.



Familien begleiten und beraten:

Unsere Kinder- und Jugendmedizin bietet nicht nur die bestmögliche medizinische Versorgung, sondern betreut Sie familiengerecht.



Gesund durch alle Lebensphasen:

Wir stehen Ihnen mit unseren umfassenden Angeboten in Medizin, Pflege und Rehabilitation ambulant und stationär zur Seite.



Gepflegt Wohnen und umsorgt alt werden:

In unseren Senioreneinrichtungen schaffen wir ein neues Zuhause in Geborgenheit.

www.gk.de

Kemperhof
Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz
Telefon: 0261 499-0

Ev. Stift St. Martin
Johannes-Müller-Straße 7
56068 Koblenz
Telefon: 0261 137-0

St. Elisabeth Mayen
Siegfriedstraße 20+22
56727 Mayen
Telefon: 02651 83-0

Heilig Geist
Bahnhofstraße 7
56154 Boppard
Telefon: 06742 101-0

Paulinenstift
Borngasse 14
56355 Nastätten
Telefon: 06772 804-0

MVZ Mittelrhein
Johannes-Müller-Straße 7
56068 Koblenz
Telefon: 0261 137-5840

Rehafit
Johannes-Müller-Straße 7
56068 Koblenz
Telefon: 0261 137-1628

Seniocura
Rheinallee 46
56154 Boppard
Telefon: 06742 101-6139

BFI Mittelrhein
Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz
Telefon: 0261 499-1804

GZ Service
Johannes-Müller-Straße 7
56068 Koblenz
Telefon: 0261 499-2904