



Elternschul-Programm

Januar - Juni 2018





Liebe (werdende) Eltern,

das Team der Geburtshilflichen Abteilung des **KRANKENHAUSES REINBEK ST. ADOLF-STIFT** möchte Sie während Ihrer Schwangerschaft, der Geburt und in den ersten Monaten danach begleiten. Dafür haben wir für Sie vor 11 Jahren unsere „Elternschule“ gegründet. Unsere Angebote sind in diesem Flyer nach Phasen und Zielgruppen übersichtlich aufgelistet.

Alle Kurse finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage unter www.geburt-in-reinbek.de. Die Kurse sind dort in der Rubrik „Angebote der Elternschule“ analog zum Flyer aufgeteilt. Zudem finden Sie auf unserer Internetseite wertvolle Informationen über Ihre Schwangerschaft, die Geburt in Reinbek und auch die erste Zeit mit dem Baby.

Wir freuen uns darüber hinaus, wenn Sie die regelmäßigen Info-Abende oder Tage der offenen Tür nutzen, um sich vor Ort ein Bild von unseren Räumlichkeiten und uns als Team

zu machen. Die Termine finden Sie auf Seite 6 und 7. So sind Sie von Anfang an gut informiert.

Der **Raum der Elternschule** ist im 2. Stock auf dem Flur der Frauenklinik. Bei Fragen und Anregungen zu unseren Kursen wenden Sie sich gern an unsere Hebammen im Kreißaal unter der Telefonnummer 040 / 72 80 - 35 20 oder per E-Mail: hebammen@krankenhaus-reinbek.de

Rufen Sie an oder kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Ihr geburtshilfliches Team vom
KRANKENHAUS REINBEK ST. ADOLF-STIFT



Inhaltsverzeichnis

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

■ Informationsabend für werdende Eltern	6
■ Tag der offenen Tür	7
■ Anmeldung zur Entbindung	7

VOR DER GEBURT

■ Geburtsvorbereitungskurse	
● am Wochenende (Crashkurs)	8 - 9
● für Frauen (2 Termine mit Partner)	8 - 9
● für Frauen (2 Termine mit Partner)	8 - 9
■ Yoga und Qigong für Schwangere	10-11
■ AquaBabybauch (ab der 17. SSW)	10-11
■ AquaBabybauch (ab der 17. SSW)	10-11
■ Fit mit Babybauch	12-13
■ Akupunktur	12-13
■ „Kunst am Bauch“ – ein Gipsabdruck	12-13

FÜR DIE GANZE FAMILIE

■ Leben mit dem Neugeborenen	14-15
■ Geschwisterschule	14-15
■ Baby isst mit!	14-15
■ Sicherheit von Kindern im Auto	16-17
■ Infoabend zu Kindernotfällen	16-17
■ Lehrgang über Kindernotfälle	16-17
■ Windelfrei von Anfang an	18-19
■ PEKiP	18-19
■ Familienkurse der VHS	18-19

NACH DER GEBURT

■ Neugeborenen-Fotografie	20-21
■ Offenes Mütter-Café mit Stillberatung	20-21
■ Osteopathie für Säuglinge	20-21
■ Rückbildungsgymnastik	
● flexibler Kurs für Mütter MIT Baby	22-23
● fester Kurs für Mütter MIT Baby	22-23
● Yogische Rückbildung	22-23
■ Beckenbodentraining (für jedes Alter)	24-25
■ Mama Fit – Fitness MIT Kind	24-25
■ Mama Fit – Fitness OHNE Kind	24-25
■ AquaMama (postpartale Aquafitness)	26-27
■ AquaMama (postpartale Aquafitness)	26-27
■ Zwergensprache	26-27
■ Tragen im Tuch	28-29
■ Babymassage	28-29
■ Beikost für kleine Feinschmecker	28-29
■ SchreiBabyAmbulanz®	30-31
■ Unterstützung bei schwierigen Geburten	30-31
■ „...so fern und doch so nah“	30-31

PS: Für Kursteilnehmerinnen mit geringen finanziellen Möglichkeiten besteht auf Antrag die Möglichkeit einer Bezuschussung der Kursgebühren durch das **KRANKENHAUS REINBEK ST. ADOLF-STIFT**. Der Antrag wird bei der jeweiligen Kursleitung gestellt.

Informationsabend...



... für werdende Eltern.

Zweimal im Monat laden wir Sie zu unserem Informationsabend ein. Dort gibt Ihnen unser Team alle Infos und Tipps rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt. Ein Arzt/eine Ärztin, eine

Hebamme und eine (Kinder-)Krankenschwester beantworten Ihre individuellen Fragen. Wir geben Ihnen einen Eindruck von der Geburt im **KRANKENHAUS REINBEK ST. ADOLF-STIFT** und begleiten Sie im Anschluss daran in den zweiten Stock. Dort können Sie sich in Ruhe die Mutter-Kind-Station und die individuell gestalteten Kreißsäle anschauen und Ihre Fragen stellen. An jedem 3. Dienstag im Monat informiert der ADAC im Anschluss über Sicherheit im Auto und Kindersitze (siehe Seite 16-17).

Leitung: Chefarzt Prof. Dr. Jörg Schwarz
Leitender Oberarzt Dr. Süha Alpüstün
Oberärztin Yvette Kibuh
Oberärztin Dr. Daniela Lerch
Oberärztin Barbara Murn

Termine: Jeweils der 1. und 3. Dienstag im Monat, um 18:00 Uhr

Januar	02.01.2018 • 16.01.2018
Februar	06.02.2018 • 20.02.2018
März	06.03.2018 • 20.03.2018
April	03.04.2018 • 17.04.2018
Mai	ACHTUNG, nur 15.05.2018
Juni	05.06.2018 • 19.06.2018

Ort: Hörsaal, Untergeschoss

Für diese kostenlose Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich.

Tag der offenen Tür

Zweimal im Jahr haben Sie die Möglichkeit, tagsüber an einem Sonntag die schön gestalteten Kreißsäle, die Mutter-Kind-Station und die Elternschule im 2. Stock zu besichtigen. Unsere Hebammen und Kinderkrankenschwestern informieren und beraten Sie gern. Zu unserem „Tag der offenen Tür“ sind auch alle weiteren Familienmitglieder eingeladen, die sich unsere modernen und farbenfrohen Räume bei Kaffee und Kuchen anschauen möchten.

Termin: 22.04.2018 von 11:00 bis 16:00 Uhr

Anmeldung zur Entbindung

Ab der 34. Schwangerschaftswoche können Sie sich am besten bei uns zur Entbindung anmelden. Eine Hebamme sowie eine Gynäkologin / ein Gynäkologe führt mit Ihnen ein Gespräch über alle noch offenen Fragen und notiert Ihre Wünsche für die Geburt. Eine Ultraschalluntersuchung ist möglich.

Bevor Sie zur Gynäkologischen Ambulanz gehen, melden Sie sich bitte mit Ihrem Mutterpass, Ihrer Versicherungskarte und einem Überweisungsschein in der „Anmeldung“ (Erdgeschoss, links im Foyer) zunächst kurz an.

Termine: Bitte melden Sie sich unter Tel. 040 / 72 80 - 31 08 (Station 8b, Mo - Fr von 9:00 - 12:00 Uhr) an. Die kostenlosen Termine zur Geburtsanmeldung finden montag- und donnerstagsmorgens statt.

Ort: Gynäkologische Ambulanz, 2. Stock

Geburtsvorbereitungskurse

Am Wochenende (Crashkurs)

Dieser Geburtsvorbereitungskurs richtet sich an Paare, die sich nicht für mehrere Wochen an einen festen Termin binden möchten. An einem Wochenende werden Sie alles zum Thema Geburt, Stillen, Atmung und der ersten Zeit mit dem Baby erfahren.



Leitung:	Bettina Pergande, Hebamme
Termine:	31.3. + 1.4., 29. + 30.4., 2. + 3.6., 1. + 2.7.2018 von 10:00 - 15:30 Uhr (spätere Termine auf Anfrage)
Ort:	Elternschule, 2. Stock
Anmeldung:	erforderlich unter Tel. 0176 / 21 13 10 01
Kosten:	werden z. T. von der Krankenkasse übernommen

Für Frauen (2 Termine mit Partner)



Dieser Geburtsvorbereitungskurs bietet 5 Donnerstagabende unter Frauen zu den Themen Schwangerschaft, körperliche Wahrnehmung, Entspannung, Atmung, Stillen, Baby und Wochenbett an. An zwei Abenden kommen die Partner mit dazu, wenn es um die Themen Geburt und Gebärpositionen geht, um etwas Wissen und Sicherheit für diese aufregende Zeit zu erlangen.



Leitung:	Bettina Pergande, Hebamme
Termine:	donnerstags von 18:00 - 20:00 Uhr, genaue Termine auf Anfrage
Ort:	Elternschule 2. Stock
Anmeldung:	erforderlich unter Tel. 0176 / 21 13 10 01
Kosten:	werden z. T. von der Krankenkasse übernommen

Für Frauen (2 Termine mit Partner)



In diesem Kurs erlernen Frauen Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmung und Entspannung sowie Gebärhaltungen. Sie erhalten Tipps und Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen. An ein bis zwei Terminen können die Partner mitkommen.

Leitung:	Mine Uysal, Hebamme
Termine:	dienstags von 18:00 - 20:00 Uhr
Ort:	Physikalische Therapie des St. Adolf-Stifts, UG
Anmeldung:	erforderlich unter Tel. 040 / 724 59 22 oder E-Mail hebamme.M_uysal@gmx.de
Kosten:	werden z. T. von der Krankenkasse übernommen

Yoga und Qigong für Schwangere



Wir wollen durch kräftigende Yoga-Übungsreihen und sanfte, harmonisierende Bewegungen des Qigong, mit Atemschulung, Beckenbodenarbeit, Meditation und Entspannungsübungen die Schwangerschaft als eine erfüllte Zeit stärkender Vorbereitung und inneren Wachstums wahrnehmen. So können wir voller Selbstvertrauen und Freude auf die Geburt schauen.

Leitung: Sabine Schramm, Yoga- und Qigonglehrerin

Termine: freitags von 18:00 - 19:30 Uhr
Kurs 1: 5.1. - 2.3.2018 (9 Termine)
Kurs 2: 23.3. - 18.5.2018 (8 Termine)

Ort: Yogaschule Sabine Schramm,
Hauptstraße 15, 21465 Wentorf

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 30 73 70 46 oder
E-Mail info@sabine-schramm.com
www.sabine-schramm.com

Kosten: 152 Euro für 8 Termine

AquaBabybauch (ab der 17. SSW)



Schwimmen und Übungen im Wasser sind eine ideale Form der Gymnastik für Schwangere ab der 17. Schwangerschaftswoche bis zum Geburtstermin (nach Absprache mit Ihrem Arzt).

AquaFit-Übungen helfen bei Schwangerschaftsbeschwerden und bereiten auf den Geburtsvorgang vor. Der Auftrieb des Wassers bewirkt, dass Knochen, Gelenke, Sehnen und Wirbelsäule entlastet werden.

Leitung: Nicola Theil, Aquatrainerin inklusive Sonderlizenz Pränatales Aquatraining

Termine: mittwochs um 19:30 Uhr,
Starttermine der Kurse finden Sie auf
www.aquafitmitbabybauch.com

Ort: Bewegungsbad im Augustinum,
Mühlenweg 1, Aumühle

Anmeldung: erforderlich unter www.aquafitmitbabybauch.com

Kosten: 50 Euro für 5 Stunden

AquaBabybauch (ab der 17. SSW)

Durch diesen Kurs können Sie bis zum Geburtstermin aktiv bleiben und erfahren in einer kleinen Gruppe von Frauen, dass Sport Spaß machen kann. Aquafitness wirkt entspannend und entlastend auf den Körper und beugt Schwangerschaftsbeschwerden vor. Der Einstieg ist – nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – ab der 17. Woche sinnvoll.

Leitung: Tina Schulz, Übungsleiterin zum gymnastischen Wassertherapeuten, Fachbereich Schwangerschaft

Ort: Bewegungsbad der Altenpension "Bei Philipps",
Wentorfer Straße 70 - 72, Bergedorf

Anmeldung: erforderlich unter www.aquababybauch.de

Details: Informationen zu Wochentagen, Uhrzeiten,
Startterminen und Kosten des Kurses finden
Sie auf www.aquababybauch.de

Fit mit Babybauch

Werdende Mütter sollten auch während der Schwangerschaft körperlich aktiv bleiben. Ein gezieltes Beine-, Beckenboden-, Rücken- und Po-Training in Gemeinschaft mit anderen werdenden Müttern soll die Muskulatur sensibilisieren und stabilisieren. So lassen sich schwangerschaftstypische Begleiterscheinungen wie Krampfadern, Wassereinlagerungen oder Rückenprobleme lindern oder vermeiden.

Leitung:	Anne-Cathrin Ollmann, Fitnesstrainerin
Termine:	donnerstags von 18:30 - 19:30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich
Ort:	Physikalische Therapie des St. Adolf-Stifts, UG
Anmeldung:	erforderlich unter Tel. 0173 / 394 33 54 oder E-Mail info@fitmitkind.de
Kosten:	57 Euro für 6 Termine

Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur beginnt ab der 36. Schwangerschaftswoche. Sie umfasst bis zur Geburt 3 bis 4 Sitzungen. Bei Terminüberschreitungen werden weitere Sitzungen angestrebt. Akupunktur bieten wir auch bei Beschwerden in frühen Schwangerschaftswochen, unter der Geburt und im Wochenbett an.



Leitung:	Hebammen unseres Kreißsaals
Termine:	mittwochs um 13:00 bzw. 14:00 Uhr (genaue Uhrzeiten werden bekannt gegeben) für ca. 20 bis 30 Minuten
Ort:	Kreißsaal, 2. Stock
Anmeldung:	erforderlich unter Tel. 040 / 72 80 - 35 20 (Kreißsaal)
Kosten:	15 Euro je Sitzung

„Kunst am Bauch“ – ein Gipsabdruck



Masken vom Schwangerschaftsbauch sind ein dauerhaftes Andenken an eine wunderschöne und vergängliche Zeit. Mit uns können Sie Ihren Bauch auch noch in vielen Jahren bewundern. Planen Sie bitte etwa 45 Minuten für den Abdruck ein.

Leitung:	Hebammen unseres Kreißsaals
Termine:	nach Vereinbarung, am besten ab der 37. Schwangerschaftswoche
Ort:	Kreißsaal, 2. Stock
Anmeldung:	erforderlich unter Tel. 040 / 72 80 - 35 20 (Kreißsaal)
Kosten:	30 Euro

Leben mit dem Neugeborenen

An einem Mittwochabend erfahren Sie von zwei Kinderkrankenschwestern alles Wissenswerte über das Leben mit dem Baby, über seine Pflege und den richtigen Umgang mit dem Neugeborenen.



Unter Anleitung werden Baden und Wickeln geübt. Ausgebildete Still- und Laktationsberaterinnen informieren Sie umfassend über die Vorteile des Stillens und die Ernährung des Säuglings.

Leitung: Susanne Wulf und Mandy Sixtus, (Kinder-)Krankenschwestern und Still- und Laktationsberaterinnen

Termine: mittwochs von 19:00 - 21:00 Uhr
17.1., 14.2., 14.3., 25.4., 9.5. oder 6.6.2018

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter
Tel. 040 / 72 80 - 35 00 (Sekretariat)

Kosten: keine

Geschwisterschule



An einem Samstagvormittag vermitteln wir Kindern zwischen 3 und 10 Jahren auf anschauliche und spielerische Weise den Umgang mit dem Geschwisterchen. Die Kinder füttern, wickeln und baden unsere oder selbst mitgebrachte Babypuppen. Bevor sie von den Eltern abgeholt werden, sehen wir uns gemeinsam den Kreißsaal sowie die Mutter-Kind-Station an.

Leitung: Susanne Wulf und Mandy Sixtus, (Kinder-)Krankenschwestern

Termine: samstags von 10:00 - 11:30 Uhr
20.1., 17.2., 17.3., 28.4., 12.5. oder 9.6.2018

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter
Tel. 040 / 72 80 - 35 00 (Sekretariat)

Kosten: 5 Euro pro Kind inkl. Getränke, kleinem Imbiss, Geschenk und Geschwisterdiplom

Baby isst mit!



An einem Mittwochabend erhalten Sie konkrete Antworten auf alle Fragen rund um die ausgewogene Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit. Im Praxisteil lernen Sie eine gezielte Lebensmittelauswahl sowie einfache, schnelle und schmackhafte Gerichte kennen. Kleine Kostproben inklusive!



Leitung: Catrin Peter, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin und Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung

Termine: mittwochs von 19:00 - 21:00 Uhr
21.2. oder 16.5.2018

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter
Tel. 0175 / 24 78 54 9

Kosten: 20 Euro

Sicherheit von Kindern im Auto

Einmal im Monat informiert Sie ein ADAC-Mitarbeiter, was beim Transport von Neugeborenen und Kindern allgemein im Auto beachtet werden muss. Es geht um gesetzliche Vorschriften fürs richtige Anschnallen, Vermeidung von Unfallschäden durch die falsche



Montage eines Kindersitzes und woran man einen guten Sitz erkennt. Im Anschluss kann an einem vor der Tür geparkten Auto die Praxis beim Montieren eines Kindersitzes geübt werden.

Leitung: Heino Krüger, Polizist und Moderator der ADAC-Aktion „Sicher im Auto“

Termine: an jedem 3. Dienstag im Monat um 19:30 Uhr 16.01., 20.02., 20.03., 17.04., 15.05. oder 19.06.2018

Ort: Hörsaal des St. Adolf-Stiftes, Untergeschoss

Anmeldung & Kosten: für diese kostenlose Veranstaltung im Anschluss an jeden zweiten Info-Abend ist keine Anmeldung erforderlich

Infoabende zu Kindernotfällen



Woran erkenne ich eine Gehirnerschütterung? Wie kann ich Butter oder Zucker zur Ersten Hilfe nutzen? – Bei diesem Info-Abend werden alle Ihre Fragen zum Thema Kindernotfälle beantwortet.

Leitung: Andrea Mothes

Termine: Montag, 4.12.2017 oder dienstags 9.1. oder 30.01.2018 von 19:30 - ca. 22:00 Uhr, weitere Termine auf Anfrage

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 04152 / 136 22 58 oder Tel. 0176 / 43 99 57 68 oder E-Mail info@andreamothes.de

Kosten: 15 Euro pro Person

Lehrgang über Kindernotfälle

Sie lernen an vier Montagabenden praxisnah, wie Sie Ihrem Kind in (fast) allen Notfallsituationen helfen können. Erste Hilfe ist einfach. Andrea Mothes zeigt Ihnen, wie einfach.



ergonoMedia® / Photocase

Leitung: Andrea Mothes

Termine: montags von 19:30 - 22:00 Uhr 8.1. - 29.1.2018

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 04152 / 136 22 58 oder Tel. 0176 / 43 99 57 68 oder E-Mail info@andreamothes.de

Kosten: 55 Euro pro Person oder 100 Euro für Paare

Windelfrei von Anfang an



Jessica Dzubilla/
©naumoid/Veer

Eine echte Alternative zum Vollzeitwickeln: Windelfreie Babys werden liebevoll abgehalten, wenn sie mal müssen. Das funktioniert, weil Babys vorher Signale aussenden, deren Erkennen zusätzlich Ihre Bindung stärkt. In diesem Kurs lernen Sie in Theorie und Praxis wie windelfrei grundsätzlich funktioniert und wie Ihr Kind mit Ihnen kommuniziert. Individuell können Sie einen

Weg finden, ob und wann Sie Windeln nutzen. Das Angebot richtet sich an Schwangere und Eltern mit Baby im ersten Lebensjahr.

Leitung: Jessica Dzubilla,
Zertifizierter Windelfrei-Coach

Termin: samstags von 14:00 - 17:00 Uhr
3.3. oder 16.6.2018

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 23 84 10 77
oder jessica@kinder-der-liebe.de

Kosten: 35 Euro pro Person, 60 Euro für Paare



Im Kurs "Windelfrei meets Stoffwindeln" stellen wir Ihnen gern haut- und umweltfreundliche Windeln vor. Termine auf Anfrage.

PEKiP

Beim PEKiP lernen Sie verschiedene Spiel- und Bewegungsanregungen für das erste Lebensjahr kennen und wie Sie Ihr Baby ganz individuell in seiner Entwicklung günstig unterstützen können. Wir wollen gemeinsam Spaß haben, unsere Babys beobachten und uns über alle Themen, die uns bewegen (Ernährung, Pflege, Schlafen...), austauschen.

Leitung: Ulrike Gerlach, PEKiP-Gruppenleiterin und Pädagogin M.A.

Termine: nach Absprache

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: unter Tel. 040 / 73 92 81 65 oder
online unter www.lebendigefamilie.de

Kosten: 120 Euro für 9 Doppelstunden
(weitere Angebote in der Praxis „Lebendige Familie“, Reinbeker Weg 17, Wentorf)

Familienkurse der VHS

Familienkurse ab 6. Monat finden Sie in der VHS Sachsenwald, z. B. Zwergentreff, spielerisches Musizieren oder Krabbeltreff. Singen, spielen, turnen: Vormittagskurse ab 2 Jahren.



Infos: Klosterbergenstraße 2a, 21465 Reinbek
Tel. 040 / 727 32 40
E-Mail info@vhs-sachsenwald.de
www.vhs-sachsenwald.de

Hebammen, die die **Wochenbettbetreuung** übernehmen, finden Sie auf unserer Internetseite www.geburt-in-reinbek.de und dort unter "Team Geburtshilfe"



Neugeborenen-Fotografie

Wenn Sie den besonderen Moment mit Ihrem Neugeborenen für die Ewigkeit festhalten wollen, haben Sie in den ersten Tagen nach der Geburt die Möglichkeit, Ihr Baby in Ihrem Patientenzimmer professionell fotografieren zu lassen.

- Fotografin:** Danica Lund
- Termine:** nach Absprache, fragen Sie auf der Station 8b
- Anmeldung:** möglich unter Tel. 040 / 794 18 217 oder kontakt@danica-lund-fotografie.de
- Kosten:** Sie können zwischen verschiedenen, liebevoll gestalteten „Willkommenspaketen“ wählen.

Offenes Mütter-Café mit Stillberatung



Klönen, Teetrinken und Austauschen in netter Runde unter frisch gebackenen Müttern. Das Mütter-Café wird immer von einer kompetenten Still- und Laktationsberaterin geleitet, die

Ihnen gern alle Fragen rund ums Stillen und das erste Lebensjahr beantwortet.

- Leitung:** Susanne Wulf und Mandy Sixtus, (Kinder-)Krankenschwestern und Still- und Laktationsberaterinnen
- Termine:** jeden Dienstag von 14:00 - 16:00 Uhr
- Ort:** Elternschule, 2. Stock
- Anmeldung:** nicht erforderlich
- Kosten:** Unkostenbeitrag von 50 Cent

Osteopathie für Säuglinge

Während der Geburt wird das Kind starken Kräften ausgesetzt. Nicht immer kann das zarte Gewebe des Kindes diese Einflüsse gut verarbeiten. Asymmetrien, Kopfschmerzen, Skolio-sen u.a. können die Folge sein. Osteopathie ist eine sanfte Methode, das Gleichgewicht im Gewebe wieder herzustellen.



- Leitung:** Edgar van de Giessen, Osteopath, Heilpraktiker
- Termine:** nach Absprache
- Ort:** Praxis für Osteopathie, Sachsentor 38, Bergedorf
- Anmeldung:** erforderlich unter Tel. 040 / 88 30 79 33
- Kosten:** 1. Behandlung (1 Stunde) 100 Euro; Folgebehandlung (1/2 Stunde): 50 Euro. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Kasse, ob sie einen Teil übernimmt.

Rückbildungsgymnastik

Kommen Sie nach der Geburt Ihres Kindes wieder in Form! Mit gezielten Übungen werden wir in diesen Kursen die Muskulatur an Nacken, Schultern, Bauch und Beckenboden stärken.

Beginn jeweils frühestens 8 Wochen nach der Geburt.



Flexibler Rückbildungskurs

10 Termine mit offenem Einstieg, Teilnahme für Mütter MIT Baby.

Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Leitung: Alexandra Temme, Hebamme

Termine: mittwochs von 11:15 - 12:15 Uhr oder 12:30 - 13:30 Uhr

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 697 04 245

Fester Rückbildungs-Kurs

10 Termine mit festem Beginn, Teilnahme für Mütter MIT Kind.

Aufbauende Beckenbodenkräftigung anlehnend an die Yogalehre. Ein Beginn ist auch viele Wochen nach der Geburt noch sinnvoll – nach individuellem Vorgespräch.

Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.



Leitung: Alexandra Temme, Hebamme

Termine: freitags von 11:00 - 12:00 Uhr, Starttermin auf Anfrage

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 697 04 245

Yogische Rückbildung



Dieser Intensivkurs wendet sich an die Frauen, die sich ab 6 Wochen und auch später nach der Entbindung gut und bereit für ein Bewegungsprogramm fühlen.

Es wird viele weibliche Themen einschließen und auf achtsame Weise ein ausdrücklich yogisches Muskeltraining der belasteten Zonen erarbeiten. Der Kursinhalt wird auf die Teilnehmerinnen abgestimmt.

Leitung: Sabine Schramm, Yogalehrerin

Termine: Kurs 1: 5.1. - 2.3.2018 (9 Termine)
Kurs 2: 25.5. - 13.7.2018 (8 Termine)

Ort: Yogaschule Sabine Schramm, Hauptstraße 15, 21465 Wentorf

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 30 73 70 46 oder E-Mail info@sabine-schramm.com

Kosten: 152 Euro für 8 Termine

Beckenbodentraining (für jedes Alter)

Ziel der aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten ist es, Ihnen die Funktion Ihrer Beckenboden-Muskulatur bewusst zu machen. Durch Übungen im Wechsel von Anspannung und Entspannung, durch Atem- und Wahrnehmungsübungen können Sie Ihren Beckenboden kraftvoll und elastisch erhalten oder diesem idealen Zustand wieder möglichst nahe kommen.

Leitung:	Christine Rentrop, Physiotherapeutin
Termine:	dienstags von 12:00 - 13:00 Uhr oder mittwochs von 17:00 - 18:00 Uhr (Starttermine nach Rücksprache)
Ort:	Elternschule, 2. Stock
Anmeldung:	erforderlich unter Tel. 040 / 728 10 828 oder E-Mail: christine-rentrop@web.de
Kosten:	80 Euro für 8 Termine (Erstattung durch die Krankenkasse ggf. möglich)

Mama Fit – Fitness MIT Kind

Der Kurs richtet sich an Mütter nach der Rückbildungsgymnastik. Durch gezielte Übungen für Bauch, Beine, Rücken und Po sollen Sie Ihre alte Figur und Sportlichkeit zurückerlangen. Ihr Kind wird Bestandteil des Trainings sein, Sie benötigen keine extra Betreuung. Der Kurs dient zum Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern, zur Körperstraffung sowie zur Prävention von Rücken- und Gelenkbeschwerden.

Leitung:	Anne-Cathrin Ollmann, Fitnesstrainerin
Termine:	dienstags von 9:15 - 10:15 Uhr oder 10:30 - 11:30 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Ort:	Elternschule, 2. Stock
Anmeldung:	erforderlich unter Tel. 0173 / 394 33 54 oder E-Mail info@fitmitkind.de
Kosten:	95 Euro für 10 Termine

Mama Fit – Fitness OHNE Kind



Erlangen Sie Ihre alte Fitness zurück und genießen Sie eine Auszeit vom Alltag. Dieser Kurs ist für Mütter, die etwas für sich tun möchten und eine Pause vom Alltag brauchen. Das funktionelle Ganzkörpertraining sorgt dafür, dass Ihr Körper wieder zurück zur gewohnten Fitness findet.

Leitung:	Anne-Cathrin Ollmann, Fitnesstrainerin
Termine:	donnerstags von 19:45 - 20:45 Uhr Einstieg jederzeit möglich
Ort:	Physikalische Therapie des St. Adolf-Stifts, UG
Anmeldung:	erforderlich unter Tel. 0173 / 394 33 54 oder E-Mail info@fitmitkind.de
Kosten:	95 Euro für 10 Termine

AquaMama (postpartale Aquafitness)

AquaFit ist ein effektives Training, um nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden (frühestens 8 Wochen nach der Geburt in Absprache mit Ihrem Arzt). Die Übungen werden intensiv ausgeführt, der Wasserwiderstand ist groß, die Muskeln werden stärker beansprucht. In 45 Minuten verbrennen Sie bis zu 1.000 Kalorien.



AquaMama (postpartale Aquafitness)

Der Kurs AquaMama ist für Frauen gedacht, die kürzlich entbunden haben und etwas für ihre Fitness tun möchten. Es werden spezielle Muskel- und Beckenbodenübungen zur Rückbildung und Körperstraffung ausgeführt. Der Einstieg empfiehlt sich ab 8 Wochen nach der Geburt in Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme.



Zwergensprache

„Mit Babys auf dem Weg zur Sprache“ - In spielerischer Atmosphäre, z.B. durch Lieder, Finger- und Bewegungsspiele lernen Sie und Ihr Kind die wichtigsten Babyzeichen und erhalten Anregungen für die kindgerechte Umsetzung im Familienalltag. Das Angebot richtet sich an Babys und Kleinkinder im Alter von 3 bis 15 Monaten.



Leitung:	Nicola Theil, Aquatrainerin
Termine:	dienstags um 19:00 Uhr. Starttermine der Kurse finden Sie auf www.aquafitmitbabybauch.com
Ort:	Bewegungsbad im Augustinum, Mühlenweg 1, Aumühle
Anmeldung:	erforderlich unter www.aquafitmitbabybauch.com
Kosten:	50 Euro für 5 Stunden

Leitung:	Tina Schulz, Übungsleiterin zum gymnastischen Wassertherapeuten, Fachbereich Schwangerschaft
Ort:	Bewegungsbad der Altenpension "Bei Philipps", Wentorfer Straße 70-72, Bergedorf
Anmeldung:	erforderlich unter www.aquababybauch.de
Details:	Informationen zu Wochentagen, Uhrzeiten, Startterminen und Kosten des Kurses finden Sie auf www.aquababybauch.de

Leitung:	Nina Kulcke und Britta Hapke,, zertifizierte Zwergensprache-Kursleiterinnen
Termine:	11.1. - 22.3.2018 (11 Termine) oder 19.4. - 12.7.2018 (12 Termine) Kurs 3 - 6 Monate: 11:20 - 12:20 Uhr Kurs 6 - 10 Monate: 10:10 - 11:10 Uhr Kurs 10 - 15 Monate: 9:00 - 10:00 Uhr
Ort:	Elternschule, 2. Stock
Anmeldung:	erforderlich unter Tel. 0176 / 20 56 66 80 oder britta.hapke@babyzeichensprache.com
Kosten:	12 Termine für 96 Euro

Tragen im Tuch



Das Nutzen eines Tragetuchs ist die älteste Art, ein Baby von Geburt an zu tragen und in vielen anderen Kulturen noch immer eine Selbstverständlichkeit. Im Tuch spürt Ihr Kind Ihren Körper und Ihre Wärme, hört Ihren Herzschlag und nimmt vertraute Gerüche wahr. Dadurch fühlt es sich sicher und geborgen.

Leitung: Anja Niehues, Hebamme,
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Termine: nach Absprache

Ort: ggf. bei Ihnen Zuhause oder in der Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 72 69 33 77

Kosten: 40 Euro für einen Einzeltermin (ca. 1 Stunde)

Babymassage

Die Babymassage ist eines der kostbarsten Geschenke, die Eltern ihrem Kind und sich selbst machen können. Das sanfte Massieren vertieft die Beziehung und lindert kleine Probleme wie ängstliche Unruhe, Blähungen und Schlafstörungen. Das Bedürfnis nach Nähe, Wärme und Berührung wird gestillt.



Leitung: Susanne Wulf, Kinderkrankenschwester

Termine: nach Absprache, 4 mal 1 Stunde
2 - 5 Kinder in einem Kurs
(Einzelkurse sind möglich)

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 89 72 51 97

Kosten: 40 Euro für 4 Termine

Beikost für kleine Feinschmecker



In Theorie und Praxis wird die Beikost Einführung an einem Mittwochabend Schritt für Schritt erklärt und der Übergang zur vollwertigen Ernährung am Familientisch vorgestellt.

Kleine Kostproben und tolle Rezeptideen machen Lust auf frische und gesunde Küche.

Leitung: Catrin Peter, Kinderkrankenschwester,
Stillberaterin, Fachberaterin für Säuglings- und
Kindernahrung UGB

Termine: mittwochs von 19:00 - 21:00 Uhr
24.1. oder 18.4.2018

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 0175 / 24 78 549

Kosten: 20 Euro inklusive Rezepte

SchreiBabyAmbulanz®



Oft fühlen sich Eltern hilflos, verzweifelt und körperlich erschöpft, wenn Säuglinge in den ersten Monaten nach der Geburt heftig schreien, sich nicht beruhigen lassen oder eine Schlaf- oder Fütterproblematik aufweisen. In der SchreiBabyAmbulanz® unterstützen wir anhand sanfter, körperorientierter Methoden Eltern und ihre Kinder dabei, die psychischen und körperlichen Spannungszustände zu begreifen, eigene Kräfte und Ressourcen zu entdecken und so Spannungssituationen zu lösen.

Leitung: Monika Wiborny, Psychodrama, Körpertherapeutin und Claudia Behncke, Erzieherin, beide sind Krisenbegleiterinnen der SchreiBabyAmbulanz® Stormarn

Termine: nach Vereinbarung

Ort: Elternschule, 2. Stock oder Hausbesuche

Anmeldung: erforderlich unter Telefon 040 / 45 92 48 oder 0176 / 982 65 963 oder per E-Mail: info@schreibabyambulanz-hamburg.de

Kosten: nach Absprache

Unterstützung bei schwierigen Geburten

Ganz unterschiedliche Gründe führen dazu, dass Frauen die Geburt des Kindes als traumatisch erleben und das Ereignis am liebsten aus ihrem Gedächtnis streichen möchten. Im Einzelgespräch bekommen Sie Zeit und Raum, Ihrer Geburtserfahrung nachzugehen und Wege zu finden, sie anzunehmen.

Leitung: Cordula Wenzel, Diplom-Pädagogin
Petra Merks, Diplom-Pädagogin

Termine: nach Absprache

Ort: Beratungszentrum Südstormarn / Schwangerenberatung, Scholtzstraße 13 b, 21465 Reinbek

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 722 96 96 oder E-Mail c.wenzel@svs-stormarn.de oder p.merks@svs-stormarn.de

Kosten: keine

„...so fern und doch so nah“

Wir bieten eine Begleitung an für Eltern, die ihr Kind verloren haben. Für ein persönliches Gespräch kontaktieren Sie uns bitte direkt (siehe rechts).



Termine: nach Bedarf / Anfrage

Infos und Anmeldung: Nähere Informationen geben Ihnen Krankenhaus-Hebamme Kerstin Noack (E-Mail noack.hebamme@googlegmail.com) oder Krankenhausseelsorger Bernhard Kassens unter Tel. 040 / 72 80 - 37 70 oder E-Mail bernhard.kassens@krankenhaus-reinbek.de

Kosten: keine

Wegbeschreibung

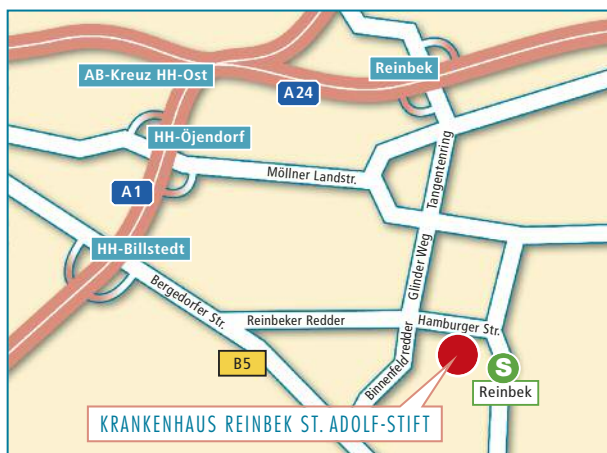
Bitte beachten Sie
unsere Parkpalette
an der Loddenallee

Anreise mit Bus und Bahn

Mit der S 21 bis Reinbek und dann mit dem Bus 237 bis zur Haltestelle St. Adolf-Stift.

Anreise mit dem PKW

- Aus Richtung Hamburg: über B 5 / Reinbeker Redder / Hamburger Straße
- Aus Richtung Kreis Herzogtum Lauenburg: A 24 / K 80, Glinder Weg / Hamburger Straße
- Aus Richtung Schwarzenbek: über B 207



KRANKENHAUS REINBEK ST. ADOLF-STIFT

Hamburger Straße 41, 21465 Reinbek

Telefon 040 / 72 80 - 35 20 (Kreißaal)

Fax 040 / 72 80 - 24 40

E-Mail hebammen@krankenhaus-reinbek.de

www.geburt-in-reinbek.de

