



Elternschul-Programm

Januar - Juni 2017



Jetzt RSS-Feed abonnieren:
www.geburt-in-reinbek.de





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 10 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. Diesen Service-Teil bauen wir für Sie gerade weiter aus. Wir halten Sie gern per RSS-Feed über Restplätze in den Kursen oder Neuigkeiten auf dem Laufenden. Dazu müssen Sie nur kurz bei uns auf der Homepage den **RSS-Button** anklicken.

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 (1 Samstag mit Partner)	8 - 9
● für Frauen (2 Termine mit Partner)	10-11
● Yoga und Qigong für Schwangere	10-11
■ AquaBabybauch (ab der 17. SSW)	12-13
■ AquaBabybauch (ab der 17. SSW)	12-13
■ Fit mit Babybauch	12-13
■ Akupunktur	14-15
■ „Kunst am Bauch“ – ein Gipsabdruck	14-15

FÜR DIE GANZE FAMILIE

■ Leben mit dem Neugeborenen	16-17
■ Geschwisterschule	16-17
■ Sicherheit von Kindern im Auto	16-17
■ Lehrgang über Kindernotfälle	18-19
■ Die homöopathische Hausapotheke	18-19
■ Zwergensprache	18-19
■ Windelfrei von Anfang an	20 -21
■ Windelfrei meets Stoffwindeln	20 -21
■ Familienkurse der VHS	20 -21

NACH DER GEBURT

■ Neugeborenen-Fotografie	22-23
■ Offenes Mütter-Café mit Stillberatung	22-23
■ Osteopathie für Säuglinge	22-23
■ Rückbildungsgymnastik	
● für Mütter MIT Baby	24-25
● für Mütter MIT Baby	24-25
● mit Yoga-Elementen OHNE Kind (fester Beginn)	24-25
● Yogische Rückbildung	26-27
■ Beckenbodentraining (für jedes Alter)	26-27
■ Tragen im Tuch	26-27
■ Mama Fit – Fitness MIT Kind	28-29
■ Mama Fit – Fitness OHNE Kind	28-29
■ Buggy Workout	28-29
■ AquaMama (postpartale Aquafitness)	30-31
■ AquaMama (postpartale Aquafitness)	30-31
■ AquaBaby (Babyschwimmen)	30-31
■ Beikost für kleine Feinschmecker	32-33
■ Babymassage	32-33
■ PEKiP	32-33
■ SchreiBabyAmbulanz®	34-35
■ Unterstützung bei schwierigen Geburten	34-35
■ „...so fern und doch so nah“	34-35

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 Reni Tjandra
Oberärztin Dr. Alexandra Ewen (Elternzeit)
Funktionsoberärztin Barbara Murn

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

Januar	03.01.2017 • 17.01.2017
Februar	07.02.2017 • 21.02.2017
März	07.03.2017 • 21.03.2017
April	04.04.2017 • 18.04.2017
Mai	02.05.2017 • 16.05.2017
Juni	06.06.2017 • 20.06.2017

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.

Termine: 7.5.2017 und 5.11.2017
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 vom 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 donnerstagmorgens statt.

Ort: Gynäkologische Ambulanz, 2. Stock

Geburtsvorbereitungskurse I

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 in gemütlicher Atmosphäre alles zum Thema Geburt, Wochenbett und der ersten Zeit mit dem Baby erfahren.



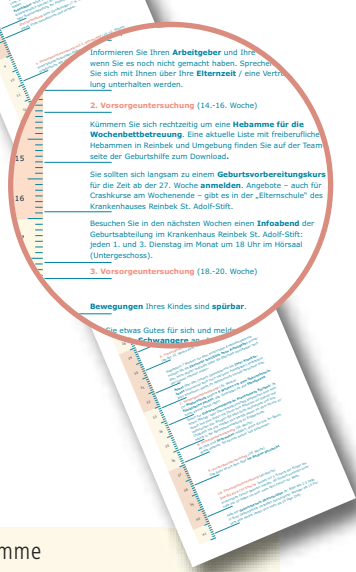
Für Frauen (2 Termine mit Partner)



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.

Sie wissen nicht, wann Sie sich am besten zu einem Geburtsvorbereitungskurs anmelden sollten?

Ihren **individuellen Terminkalender** und vieles mehr finden Sie auf **www.geburt-in-reinbek.de** unter **„Praktischer Service“**.



Leitung: Xenia Nosov, Hebamme

Termine: 28. + 29.1., 25. + 26.2,
oder 25. + 26.3.2017
von 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter E-Mail hebamme-xenia@mail.de

Kosten: werden z. T. von der Krankenkasse übernommen

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

Geburtsvorbereitungskurse II

Für Frauen (2 Termine mit Partner)

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



Leitung: Michelle Sommer, Hebamme

Termine: donnerstags von 18:00 - 20:00 Uhr
Kurs 1: 5.1. - 16.2.2017
Kurs 2: 13.4. - 18.5. (+ Mo, 22.5.2017)

Ort: Elternschule 2. Stock

Anmeldung: online erforderlich unter:
www.hebamme-michelle.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: 6.1. - 3.3.2017 (9 Termine)
Kurs 2: 24.3. - 19.5.2017 (8 Termine)
Kurs 3: 26.5. - 21.7.2017 (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

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

Anmeldung: erforderlich unter www.aquafitmitbabybauch.com

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

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

Anmeldung: erforderlich unter www.aquababy-mit-tina.de

Details: Informationen zu Wochentagen, Uhrzeiten, Startterminen und Kosten des Kurses finden Sie auf www.aquababy-mit-tina.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



Jetzt RSS-Feed abonnieren:
www.geburt-in-reinbek.de

Nichts mehr verpassen!

Damit Sie immer auf dem Laufenden sind über die **Neuerungen** der Geburt in Reinbek oder rechtzeitig von **freien Restplätzen bei Kursen** unserer Elternschule erfahren, haben wir für Sie einen kostenlosen RSS-Feed eingerichtet.



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 14:00 Uhr 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:	20 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
18.1., 15.2., 15.3., 26.4., 24.5. oder 21.6.2017

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 Baby puppen. 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
21.1., 18.2., 18.3., 15.4., 13.5. oder 10.6.2017

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

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
17.1., 21.2., 21.3., 18.4., 16.5. oder 20.6.2017

Ort: Hörsaal des St. Adolf-Stiftes, Untergeschoss

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

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 9.1. - 30.1.2017
Ort:	Elternschule, 2. Stock
Anmeldung:	erforderlich unter Tel. 04152 / 136 22 58 oder Tel. 0173 / 919 69 89 oder E-Mail info@andreamothes.de
Kosten:	55 Euro pro Person oder 100 Euro für Paare

Die homöopathische Hausapotheke NEU

An 6 Terminen lernen Sie von einer Heilpraktikerin die naturheilkundliche Behandlung von akuten Erkrankungen Ihrer Kinder. Beim Kurs geht es um die Homöopathie im Allgemeinen, Blähungskoliken, Zahnungsbeschwerden, Erkältungskrankheiten/ Fieber, Husten,



akute Magen-Darm-Erkrankungen sowie um die Behandlung von kleinen Verletzungen. Neben theoretischen Informationen gibt es Fallbeispiele und die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Leitung:	Cornelia Schmitt, Heilpraktikerin, Homöopathin und Krankenschwester
Termine:	donnerstags von 16:00 - 17:30 Uhr 23.2. - 30.3.2017
Ort:	Elternschule, 2. Stock
Anmeldung:	erforderlich unter 040 / 67 30 73 78 oder E-Mail naturheilpraxis.schmitt@gmx.de
Kosten:	120 Euro für 6 Termine, inklusive Mappe mit Skript, Paare: 180 Euro

Zwergensprache NEU

„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 6 bis 24 Monaten.



Leitung:	Nina Kulcke, zertifizierte Zwergensprache-Kursleiterin
Termine:	freitags von 11:00 - 12:00 Uhr 13.1. - 31.3.2017
Ort:	Elternschule, 2. Stock
Anmeldung:	erforderlich unter Tel. 04152/915247 oder nina.kulcke@babyzeichensprache.com
Kosten:	Eltern-Kind-Kurs (12 Einheiten): 96 Euro

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
4.2. oder 6.5.2017

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

Windelfrei meets Stoffwindeln

NEU

Der Kurs vereint das Wissen aus „Windelfrei von Anfang an“ mit den Grundlagen der hautfreundlichen und umweltschonenden Stoffwindeln. Sie lernen in Theorie und Praxis wie windelfrei grundsätzlich funktioniert und wie Ihr Kind mit Ihnen kommuniziert. Ebenso werden verschiedene Stoffwindelsysteme sowie Wasch- und Pflegehinweise vorgestellt. Das Angebot richtet sich an Schwangere und Eltern mit Baby im ersten Lebensjahr.

Leitung: Jessica Dzubilla, Zertifizierter Windelfrei-Coach und Sarah Mral, Zertifizierte Stoffwindelberaterin

Termine: sonntags von 14:00 - 18:00 Uhr
2.4. oder 11.6.2017

Ort: Elternschule, 2. Stock

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

Kosten: 60 Euro pro Person, 95 Euro für Paare

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, Skoliosen 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.



Rückbildungs-Kurs

10 Termine hintereinander,
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

Rückbildungs-Kurs

6 Termine hintereinander,

Teilnahme für Mütter MIT Baby.

Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.



Leitung: Michelle Sommer, Hebamme

Termine: donnerstags von 10:00 - 11:30 Uhr
12.1. - 16.2.2017

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: online erforderlich unter
www.hebamme-michelle.de

Fester Rückbildungs-Kurs mit Yoga-Elementen

8 Termine hintereinander,

Teilnahme für Mütter OHNE 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: Sandra Wacker, Hebamme

Termine: dienstags von 18:45 - 20:00 Uhr
10.1. - 28.2. oder 25.4. - 13.6.2017

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 04151 / 87 08 60

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: freitags von 20:00 - 21:30 Uhr
 Kurs 1: 6.1. - 3.3.2017 (9 Termine)
 Kurs 2: 26.5. - 21.7.2017 (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 Wochen

Beckenbodentraining (für jedes Alter) NEU

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)

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: Elternschule, 2. Stock

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

Kosten: 35 Euro für einen Einzeltermin (ca. 1 Stunde)

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

Buggy Workout

Mütter, die mit ihrer Puste schnell am Ende sind, absolvieren auf ausgewählten Strecken unter Anleitung ein 60-minütiges Kraft-Ausdauertraining. Ziele sind: die Ausdauer zu trainieren, die Fettverbrennung anzukurbeln und durch Kräftigungsübungen mit Hanteln und Therabändern den Körper wieder in Form zu bringen.



Leitung:	Anne-Cathrin Ollmann, Fitnesstrainerin
Termine:	mittwochs von 9:00 - 10:00 Uhr in Reinbek oder freitags von 9:30 - 10:30 Uhr in Bergedorf
Ort:	Treffpunkte werden persönlich bekannt gegeben
Anmeldung:	erforderlich unter Tel. 0173 / 394 33 54 oder E-Mail info@fitmitkind.de
Kosten:	90 Euro für eine 10er Karte (6 Monate gültig)

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.

Leitung: Nicola Theil, Aquatrainerin

Anmeldung: erforderlich unter www.aquafitmitbabybauch.com

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

AquaMama (postpartale Aquafitness) NEU

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.



Leitung: Tina Schulz, Übungsleiterin zur gymnastischen Wassertherapeutin, Fachbereich Schwangerschaft

Anmeldung: erforderlich unter www.aquababy-mit-tina.de

Details: Informationen zu Wochentagen, Uhrzeiten, Startterminen und Kosten des Kurses finden Sie auf www.aquababy-mit-tina.de

AquaBaby (Babyschwimmen)



Samstagvormittags bieten wir zwei Kurse zur Wassergewöhnung für Säuglinge (6. bis 12. Monat) an. Zusammen mit einem Elternteil werden die Kleinen behutsam an das Medium Wasser gewöhnt.

Leitung: Tina Schulz, Übungsleiterin Babyschwimmen

Anmeldung: erforderlich unter www.aquababy-mit-tina.de

Details: Informationen zu Wochentagen, Uhrzeiten, Startterminen und Kosten des Kurses finden Sie auf www.aquababy-mit-tina.de

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, Still- und Laktationsberaterin, Fachberaterin für Säuglings- und Kindernahrung UGB

Termine: mittwochs von 19:00 - 21:00 Uhr
22.2. oder 17.5.2017

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 0175 / 24 78 549

Kosten: 20 Euro inklusive Rezepte

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 ureigene Bedürfnis des Kindes 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

PEKiP

Beim PEKiP lernen Sie verschiedene Spiel- und Bewegungsanregungen für das erste Lebensjahr kennen und wie Sie Ihr Baby ganz individuell günstig in seiner Entwicklung 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.pekip-treff.de

Kosten: 120 Euro für 9 Doppelstunden (weitere Angebote im PEKiP-Treff, Reinbeker Weg 17, Wentorf)

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 Schwester Evelyn Beckmann auf der 8b (E-Mail evelyn.beckmann@krankenhaus-reinbek.de) oder Krankenhauseelsorger Bernhard Kassens unter Tel. 040 / 72 80 - 37 70 oder E-Mail bernhard.kassens@krankenhaus-reinbek.de

Kosten: keine

Wegbeschreibung

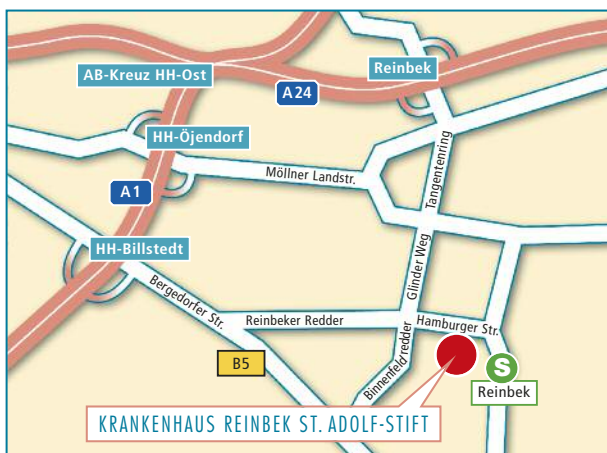
Bitte beachten Sie
unsere Parkpalette
an der Lodenallee

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

