

Elternschule

Klinikum Dritter Orden

in Kooperation mit dem
haus der familie
kath. familienbildungsstätte

Elternschule im Klinikum Dritter Orden

Zugang über:
Menzinger Str. 48
80638 München
www.hausderfamilie.de

K

Straßenbahn Linie 17
Haltestelle: Botanischer Garten
Buslinie 51
Haltestelle: Maria-Ward-Str.
Buslinie 143
Haltestelle: Botanischer Garten

Anmeldung nur unter: **haus der familie**

Schraudolphstr. 1 / Rgb.
80799 München
Telefon 089 / 28 81 31-0
Fax 089 / 2 80 05 77
Internet www.hausderfamilie.de

E-Mail info@hausderfamilie.de

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Über das Klinikum Dritter Orden

Im Jahre 1902 wurde durch den Kapuzinerpater Petrus Eder in München die Gemeinschaft der Drittordensschwwestern gegründet, die sich aus dem Geist des heiligen Franz von Assisi heraus ganz der ambulanten Krankenpflege zur Verfügung stellen wollten, wie es ihr Ordensvater damals tat: Denen dienen, die niemanden haben, den Armen, die kaum etwas bezahlen können, den angeschlagenen Mitmenschen helfen und barmherzig zu Diensten sein.

Die dringende Notwendigkeit der guten medizinischen und pflegerischen Ausbildung führte zum Bau des ersten Drittordenskrankenhauses, das nach nur einjähriger Bauzeit 1912 in Betrieb genommen werden konnte. Die Schwesternschaft wuchs, breitete sich über ganz Bayern und darüber hinaus aus und passte sich jeweils der Zeit und den modernen Anforderungen der Krankenpflege an. Im Jahre 1918 entstand so die erste Krankenpflegeschule am Klinikum Dritter Orden.

1937 und 1957 wurde durch Erweiterungsbauten die Bettenanzahl auf 320 und 522 Betten erhöht und das Leistungsspektrum erheblich erweitert, so dass im Jahr 1979 das Haus zum Akademischen Lehrkrankenhaus erhoben wurde.

In den folgenden Jahren wurde das Klinikum Dritter Orden immer wieder mit Neu- und Umbauten versehen und verfügt nun über insgesamt 574 Betten mit folgenden Kliniken:

Innere Medizin, Pädiatrie, Neonatologie, Allgemeinchirurgie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, Kinderchirurgie, Gynäkologie / Geburtshilfe, Anästhesie, Radiologie und Nuklearmedizin, Belegabteilungen für plastische Chirurgie, HNO, Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie, Kinderorthopädie, Herzkatheterlabor in Kooperation mit niedergelassenen Ärzten.

Elternschule im Klinikum Dritter Orden

Die Kinderklinik wurde nach den modernsten Gesichtspunkten konzipiert und hält die neuesten medizintechnischen Möglichkeiten bereit, um die Patienten – vom Neugeborenen bis zum Jugendlichen, sowie auch entbindende Mütter – bestmöglichst behandeln und betreuen zu können. Die enge räumliche und personelle Verbindung zwischen Geburtshilfe und Neonatologie ist ein Fortschritt in der Neugeborenenversorgung und gilt als Grundlage einer sicheren und erfolgreichen Geburtsmedizin.

Neben aller Modernität der Kinderklinik bleibt eines aber besonders wichtig: die fröhliche, heitere Atmosphäre, die sehr persönliche Betreuung und das harmonische Miteinander im Team.

Wie Sie das Klinikum Dritter Orden erreichen:

Sie erreichen das Klinikum Dritter Orden mit öffentlichen Verkehrsmitteln mit der Trambahnlinie 17 (Haltestelle Maria-Ward-Straße oder Botanischer Garten) und dem Linienbus 51 und Linienbus 143 (Haltestelle Maria-Ward-Straße).

Parkmöglichkeiten finden Sie direkt vor dem Haupteingang im Parkdeck an der Menzinger Straße und im Parkhaus der Kinderklinik an der Franz-Schrank-Straße.

Sie erreichen uns unter den folgenden Telefonnummern:

Anmeldung zur Geburt	089/1795 - 1395
Vermittlung	089/1795 - 0
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe	089/1795 - 2501

K

Im 4-wöchigen Rhythmus führen wir für werdende Eltern **Informationsveranstaltungen** zum Thema Geburt im Klinikum Dritter Orden durch. Diese finden im Vortragssaal unseres Ausbildungsinstituts in der Franz-Schrank-Str. 4 statt;

Termine:

Bitte informieren Sie sich unter www.dritter-orden.de

jeweils: Donnerstag 19:00 Uhr

Weitere Informationen zum Klinikum Dritter Orden finden Sie auf unserer Homepage unter www.dritter-orden.de

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Kursangebote in der Elternschule, was heißt das?

Schwangerschaft und Geburt bringen körperliche und psychische Veränderungen mit sich. Auch Beziehungen verändern sich. In dieser Zeit ist es hilfreich, sich mit anderen Frauen und Männern, die in derselben Situation sind, auszutauschen.

In unseren Kursen werden Sie durch die Schwangerschaft begleitet und erhalten umfassende Informationen über die Geburt, die Zeit danach und die Veränderungen in der Partnerschaft.

Die Kurse werden von ausgewiesenen Fachkräften geleitet.

Empfohlener Kursbeginn: 26.-30. Schwangerschaftswoche

Geburtsvorbereitung für Frauen

In Kleingruppen, nur unter Frauen, werden Sie auf einen möglichst natürlichen Geburtsverlauf vorbereitet. Kursinhalte wie bei 'Geburtsvorbereitung für Paare'. Es findet ein Abend mit Ihrem Partner oder einer Begleitperson statt.

Geburtsvorbereitung für Paare

K Die Zeit der Wandlung vom Paar zur Familie ist eine erlebnisreiche, intensive Zeit für werdende Eltern. Eine ganzheitliche Begleitung hilft, diese Zeit bewusst zu erleben und zu genießen. Wir möchten Ihnen in einer geschlossenen Gruppe die Gelegenheit geben, sich gemeinsam auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten und auf die neue Lebenssituation einzustimmen.

Kursinhalte:

- geburtserleichternde Atem- und Entspannungsübungen
- Körperwahrnehmungsübungen, Körperarbeit und Massagen
- Information über Schwangerschaft, Geburtsvorgang, Gebärpositionen, Stillen und Wochenbett
- Umgang mit Ängsten und Schmerz
- Unterstützung und Anregung für den Partner, wie er seine Frau während Schwangerschaft und Geburt hilfreich begleiten kann
- Veränderungen in der Partnerschaft
- Sicherheit gewinnen und Vertrauen in die eigenen Kräfte stärken
- Förderung der Eltern-Kind-Bindung

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Bitte beachten Sie folgende Hinweise

Bitte bringen Sie für alle Kurse folgende Dinge mit:
warme, rutschfeste Socken, Decke, bequeme Kleidung.
Bei den **Frauenkursen** ist ein **Partnerabend** vorgesehen.
NT = Nachtreffen

Falls Sie an einem **Kurstermin verhindert** sind, wählen Sie bitte **nachfolgende Telefonnummer** und hinterlassen Ihre Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Dieser wird vor der Kursstunde abgehört.

Telefon 089 / 17 95 -18 62
Fax 089 / 17 95 -18 63
elternschule@dritter-orden.de

Wenn Sie im Klinikum Dritter Orden **entbinden** möchten, **melden** Sie sich bitte bei den **Hebammen an!**

Abrechnungsmodalitäten, die für folgende Geburtsvorbereitungskurse (GVK) in der Elternschule gelten:

- Geburtsvorbereitungskurse für Frauen
- Geburtsvorbereitungskurse für Paare (nur mehrwöchige Kurse!)
- englischsprachige Wochenend-Kurse

Der Kurspreis setzt sich zusammen aus **der Gebühr** und der **Referentenleistung**, die direkt mit der gesetzlichen Krankenversicherung abgerechnet wird. Dazu benötigen wir bei Kursbeginn Ihre **Krankenversichertenkarte**. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen **14 Stunden Geburtsvorbereitung**. Bei Belegung von **zusätzlichen GVK** müssen die **Kosten selbst getragen** werden.

Bei den Kursen, die von **Physiotherapeutinnen** geleitet werden, **benötigen wir zusätzlich ein Rezept** Ihres behandelnden Gynäkologen (Rezept Muster 16: Diagnose Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung 14 Stunden in Form von Doppelbehandlungen)

Die **Gebühr** wird vom **haus der familie** eingezogen und beinhaltet

- bei den Frauenkursen: Kosten für die Verwaltung, den Partnertermin und das Baby-Nachtreffen (NT)

K

- bei den mehrwöchigen Paarkursen: Kosten für die Verwaltung, den Partner und das Baby-Nachtreffen (NT)
- bei den englisch- und spanischsprachigen Wochenendkursen: Kosten für die Verwaltung und den Partner

Die **Gebühr** wird in der Regel 10 Tage vor Kursbeginn per Lastschrift eingezogen und ist bei den gesetzlichen Krankenkassen **nicht** erstattungsfähig. Sie erhalten dafür im Kurs eine Quittung.

Für **Privatversicherte** und **Selbstzahler** gilt folgende Regelung: Sie erhalten nach Kursende eine Rechnung von der Abrechnungsstelle 'MUC Vorhammer GmbH' über die Referentenleistung. Im Kurs erhalten Sie zusätzlich eine Quittung über die vom **haus der familie** eingezogene Gebühr. Beides können Sie dann gegebenenfalls bei Ihrer privaten Krankenversicherung einreichen.

Bei Nichterscheinen im Kurs erhalten Sie eine Rechnung über die Kassenleistungen, die wir aufgrund Ihrer Abwesenheit nicht geltend machen konnten. Diese wird ebenfalls von der Abrechnungsstelle 'MUC Vorhammer GmbH' erstellt und von Ihrem Konto eingezogen.

K **Denn einzelne Kursstunden, an denen Sie nicht teilnehmen, werden von den Krankenkassen nicht übernommen und müssen selbst bezahlt werden!**

Bei allen anderen **Wochenend-** sowie bei **Rückbildungskursen** muss die komplette Kursgebühr vorauslagt werden. Eine direkte Abrechnung mit der Krankenkasse ist hier nicht möglich. Für Geburtsvorbereitungskurse am Wochenende, die von einer Physiotherapeutin geleitet werden, benötigen wir ebenfalls ein Rezept (siehe oben). Über den kompletten Betrag erhalten Sie am Ende des Kurses eine Bestätigung, die Sie gegebenenfalls bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Bitte informieren Sie sich **vor** Kursanmeldung wegen einer eventuellen anteiligen Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse.

English Translation: www.hausderfamilie.de

Bitte beachten Sie auch die weiteren Kursangebote:

Rund um die Geburt S. 8 ff

FEEL 1, FEEL 2 und **FEEL 3** - auch für Zwillinge S. 22 ff.

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Geburtsvorbereitung für Frauen

A 100	10.03.2010 bis 14.04.2010 nicht am 07.04.2010 jeweils: Mittwoch 17:00 – 19:00 Uhr Partnertermin: Freitag 09.04.2010 17:00 – 21:00 Uhr Referentin: Anne Thüning, Physiotherapeutin
A 102	06.04.2010 bis 18.05.2010 jeweils: Dienstag 17:30 – 19:30 Uhr Partnertermin: Dienstag 04.05.2010 Uhr Referentin: Valerie Lippl, Hebamme
A 104	19.05.2010 bis 23.06.2010 nicht am 16.06.2010 jeweils: Mittwoch 17:00 – 19:00 Uhr Partnertermin: Freitag 18.06.2010, 17:00 – 21:00 Uhr Referentin: Anne Thüning, Physiotherapeutin
A 106	17.06.2010 bis 29.07.2010 jeweils: Donnerstag 17:30 – 19:30 Uhr Partnertermin: Donnerstag 15.07.2010 Referentin: Valerie Lippl, Hebamme
A 108	14.07.2010 bis 18.08.2010 nicht am 11.08.2010 jeweils: Mittwoch 17:00 – 19:00 Uhr Partnertermin: Freitag 13.08.2010, 17:00 – 21:00 Uhr Referentin: Anne Thüning, Physiotherapeutin
A 110	27.07.2010 bis 07.09.2010 jeweils: Dienstag 17:30 – 19:30 Uhr Partnertermin: Dienstag 24.08.2010 Referentin: Maria Grundberger, Hebamme
Gebühr:	für Verwaltung, Partnertermin und Nachtreffen = 54,00 EUR

Die Frauenkurse umfassen 14 Stunden Geburtsvorbereitung, inklusive Partnertermin und ein Treffen nach der Geburt. Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf Seite K 5 ff.

K

Geburtsvorbereitung für Paare

A 200 10.03.2010 bis 14.04.2010
jeweils: Mittwoch 19:30 – 21:30 Uhr
Referentin: Anne Thüring, Physiotherapeutin

A 202 15.04.2010 bis 27.05.2010
nicht am 13.05.2010
jeweils: Donnerstag 20:00 – 22:00 Uhr
Referentin: Katharina Hesselmann, Hebamme

A 204 19.05.2010 bis 23.06.2010
jeweils: Mittwoch 19:30 – 21:30 Uhr
Referentin: Anne Thüring, Physiotherapeutin

A 206 17.06.2010 bis 22.07.2010
jeweils: Donnerstag 20:00 -22:00 Uhr
Referentin: Katharina Hesselmann, Hebamme

A 208 14.07.2010 bis 18.08.2010
jeweils: Mittwoch 19:30 – 21:30 Uhr
Referentin: Anne Thüring, Physiotherapeutin

Gebühr: für Verwaltung, Partner und
Nachtreffen = 159,00 EUR

K

Die Paarkurse umfassen 12 Stunden Geburtsvorbereitung und ein Treffen nach der Geburt.

Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf Seite K 5 ff.

Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende

Bei den Kursen, die von Physiotherapeutinnen geleitet werden, bitte **unbedingt Rezept** Ihres Arztes (Rezept Muster 16: Diagnose Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung 14 Stunden in Form von Doppelbehandlungen) mitbringen!
Bitte beachten Sie dazu auch die Hinweise auf Seite K 5 ff.

A 300 19.03.2010 bis 20.03.2010
Referentin: Gabriela Watzl, Physiotherapeutin

A 302 16.04.2010 bis 17.04.2010
Referentin: Maria Grundberger, Hebamme

A 304 07.05.2010 bis 08.05.2010
Referentin: Gabriela Watzl, Physiotherapeutin

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Elternschule im Klinikum Dritter Orden

A 306 04.06.2010 bis 05.06.2010
Referentin: Maria Grundberger, Hebamme
A 308 09.07.2010 bis 10.07.2010
Referentin: Gabriela Watzl, Physiotherapeutin

jeweils: Freitag 17:00 - 21:00 Uhr
Samstag 09:00 - 17:30 Uhr
Gebühr: 186,00 EUR

Die Paarkurse umfassen 12 Stunden Geburtsvorbereitung

*Kinder sind ein wunderbares Geschenk des Lebens -
gehen wir großzügig damit um!*

unbekannt

NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU

Wie geht's zu Dritt - zu Zweit? Eltern werden - Paar bleiben

Kaum ein Ereignis verändert soviel im Leben eines Paares wie die Geburt des ersten Kindes. Vieles, was ganz neu ist, was uns herausfordert, verunsichert und manchmal hilflos macht, muss entschieden und bewältigt werden.

Dabei kann es hilfreich sein, sich im Vorfeld mit folgenden Themen auseinanderzusetzen:

- Wie verteilen wir die Aufgaben?
- Kommunikation: miteinander reden - sich mitteilen - Lösungen finden
- Zeitinseln für uns als Paar - und nur für mich
- Keine Lust auf Lust?
- Herkunftsfamilie: Was bringen wir mit? - Was können wir weitergeben?

Wenn es den Eltern miteinander gut geht und sie ihre Partnerschaft liebevoll miteinander pflegen, dann wird es auch dem Kind gut gehen!

A 260 26.03.2010
Freitag 18:00 - 21:00 Uhr
A 262 19.06.2010
Samstag 10:00 - 13:00 Uhr
Referentin: Sylvia Kloos, Maja-zertifizierte Hebamme
Gebühr: 44,00 EUR pro Paar

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Wohlfühltag für Paare in der Schwangerschaft

- oder die Bindungstheorie in der Praxis
Gönnen Sie sich, Ihrem Partner und Ihrem Baby Zeit, um
miteinander auf eine spannende Entdeckungsreise zu gehen.

Inhalt unter anderem:

- Die Bindungstheorie, was ist denn das?
- Bindungsstärkende Atemerkundung und Visualisierungen.
- Nährende und Halt gebende Berührungen
- Wie fühlt sich ein Baby, wenn ich angespannt / entspannt bin?

Alle Übungen lassen sich auch während der Geburt sowie im
Wochenbett gut anwenden und stärken Ihre Ressourcen.

A 354	10.04.2010
A 356	24.07.2010
jeweils:	Samstag 10:00 - 13:00 Uhr und 14:30 - 18:00 Uhr
Referentin:	Lucienne Kilian, Hebamme & Heilpraktikerin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe
Gebühr:	65,00 EUR pro Paar

Prenatal class for couples

K

The change from being a couple to becoming a family is an
exciting and challenging time for parents-to-be. External
support and advice helps to make this a time to enjoy.
We would like to give you the opportunity to prepare
yourselves as a couple, for the birth of your baby and the
following new stage of life.

This class covers:

- breathing and relaxation exercises to help ease the delivery
- body-awareness exercises, massages
- information about pregnancy, labor, birthing positions,
nursing and the post-natal period
- how to deal with fear and pain
- support and advice for the partner, as how to help the
mother through pregnancy and birth
- changes in the relationship
- gain confidence and trust in your own capabilities

A 312	23.04.2010 to 24.04.2010
instructor:	Sally Freund, midwife

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Elternschule im Klinikum Dritter Orden

A 314 16.07.2010 to 17.07.2010
instructor: Maria Grundberger, midwife

always: friday 17:00 - 21:00 p.m.
saturday between 09:00 a.m. and 17:30 p.m.

Fees: Administration Fee and
Partner Fee = 126,00 EUR

Please note the information on 'methods of payment'
on page K 5 / K6

Curso de parto para parejas

Contenido del curso

- Ejercicios de respiración y de relajamiento para un parto mas relajado
- Ejercicios para mejorar la percepción del propio cuerpo, gimnasia y masajes
- Información sobre el embarazo, el proceso del parto, diferentes posiciones para dar a luz, sobre el amamantamiento y el período posnatal con los cambios en la vida de pareja
- El trato con el miedo y el dolor
- Soporte y consejos para la pareja en su papel de ofrecer apoyo a la mujer durante el embarazo y el parto
- Ganar seguridad y confianza en la propia fuerza
- Fomentar la relación padres-hijo

A 316 02.07.2010 al 03.07.2010
instructora: Maria Grundberger, partera
viernes 17:00 - 21:00 hs
sábado 09:00 - 17:30 hs

importe: incluye costos de administración y
de la pareja = 126,00 EUR

Para informarse sobre metodos de pago ver páginas K 5 / K 6

K

*Drei Dinge sind aus dem Paradies geblieben:
die Sterne der Nacht,
die Blumen des Tages und
die Augen der Kinder.*

Dante Alighieri

**Geburtsvorbereitung für Frauen,
die ihr 2., 3., ... Kind erwarten**

A 120 15.04.2010 bis 10.06.2010
nicht am 13.05. und 03.06.2010
jeweils: Donnerstag 09:15 – 11:15 Uhr
Referentin: Sandra Rother, Hebamme und
Kinderkrankenschwester

A 122 14.06.2010 bis 26.07.2010
jeweils: Montag 09:15 - 11:15 Uhr
Referentin: Katharina Hesselmann, Hebamme
Gebühr: für Verwaltung und
Nachtreffen = 54,00 EUR

Der Kurs umfasst 14 Stunden Geburtsvorbereitung und ein
Treffen nach der Geburt.

Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf Seite K 5 ff.

K

**Zeit für uns -
ein Tag für Frauen, die ihr 2., 3., ... Kind erwarten ...**

und sich Zeit nehmen wollen für:

- sich und die neue Schwangerschaft
- Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die auf die
Geburt einstimmen
- eine Auffrischung von Informationen ´Rund um die
Geburt´

A 124 06.03.2010
A 126 26.06.2010
jeweils: Samstag 10:15 – 17:45 Uhr
Referentin: Gabriela Watzl, Physiotherapeutin
Gebühr: 59,50 EUR

Bitte Brotzeit mitbringen!

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse wegen
Kostenrückerstattung (§ 20, SGB V) nach!

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Yoga für Schwangere

Kundalini Yoga aktiviert und harmonisiert die Lebensenergien, beugt Rückenbeschwerden vor und löst Verspannungen. Spezielle Übungsreihen und Elemente aus der Atem- und Stimmtherapie vertiefen das Körperbewusstsein und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Achtsame Übungen und bewusstes Atmen stärken Körper und Geist für die Geburt und die Zeit danach. Tiefenentspannung und Meditation schenken Ruhe und Entspannung.

A 406	12.03.2010 bis 07.05.2010 nicht am 02.04. und 09.04.2010 jeweils: Freitag 09:15 - 10:45 Uhr
A 408	23.04.2010 bis 25.06.2010 nicht am 28.05. und 04.06.2010 jeweils: Freitag 11:00 - 12:30 Uhr
A 410	11.06.2010 bis 23.07.2010 jeweils: Freitag 09:15 - 10:45 Uhr
Gebühr:	7 x = 77,00 EUR
Referentin:	Petra Heyer, Lehrerin für Kundalini Yoga

K

Wenn Du innehältst, findest Du innen Halt!

Lao-Tse

Noch Fragen zum Thema Elterngeld ?

Fragen wie z. B. Anspruchsvoraussetzung, Höhe des Elterngeldes, Bezugsdauer oder Vätermomente werden mit einem Experten besprochen.

C 280	14.04.2010 Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr
Ort:	Elternschule Raum 009
Gebühr:	9,50 EUR
Referent:	Franz Rothofer, Leiter der Elterngeldabteilung im Zentrum Familie, Bayern

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Psychologische Beratung rund um die Geburt

In Form von Einzel- und Paarberatung findet die Beratung zu folgenden Themen statt:

- Schwangerschaft und Geburt - Zeit von großen körperlichen und psychischen Veränderungen
- Ängste in der Schwangerschaft
- Ich bin allein erziehend - werde ich es alleine schaffen?
- Vom Paar zur Familie - wie werden wir als Mutter und Vater sein? Was wird sich in der Partnerschaft verändern?
- Das Baby ist da - Glücksmomente und Überforderung
- Veränderungen und Umstrukturierung im Alltag
- Geschwister - Geschwisterliebe?

Gebühr: 9,50 EUR / 45 Min. Grundbetrag
Restbetrag nach Selbsteinschätzung

Ort: Elternschule Raum 006

Referentin: Katharina Hörnig Wixforth, Dipl. Psychologin,
Familientherapeutin

Telefonische Anmeldung erforderlich: 089/ 18 19 89

Eltern – Baby – Begleitung: Emotionelle Erste Hilfe

Die Emotionelle Erste Hilfe fördert und unterstützt eine liebevolle Eltern-Kind-Bindung in der Schwangerschaft, während der Geburt und in der Zeit danach. Diese effektive körpertherapeutische Methode wird erfolgreich eingesetzt bei:

- Begleitung von werdenden Eltern bei belastenden Stress- oder Angstzuständen in der Schwangerschaft.
- Aufarbeitung von überwältigenden Erfahrungen rund um die Geburt.
- Unterstützung von verzweifelten Eltern mit untröstlich weinenden Babys.
- Entwicklungsbegleitung von Eltern und Babys bei z. B. Schlaf-, Still- oder Bindungsproblematik im Säuglings- und Kleinkindalter.

Kostenübernahme der Beratung evtl. bei den Krankenkassen möglich. Siehe auch **AGB S. K5 f.**

Telefonische Anmeldung erforderlich: 28 81 31-0

Gebühr: 9,50 EUR plus Gebühr für die Leistung der Hebamme

Ort: Elternschule Raum 006

jeweils: Mittwoch

Referentin: Lucienne Kilian, Hebamme & Heilpraktikerin,
Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Säuglingspflegekurs - Leben mit dem Neugeborenen

Kursinhalte s.S. 15

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, Schreibzeug, Brotzeit und Getränke

A 500 05.03.2010 bis 06.03.2010

A 502 16.04.2010 bis 17.04.2010

A 504 14.05.2010 bis 15.05.2010

A 506 11.06.2010 bis 12.06.2010

A 508 09.07.2010 bis 10.07.2010

jeweils: Freitag 16:30 - 21:00 Uhr
Samstag 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 69,50 EUR / Paare 113,00 EUR

Ort: Elternschule Raum 006

Referentin: Monika Anderl, Kinderkrankenschwester,
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Säuglingspflege für Großeltern - Früher haben wir das so gemacht!

Sie werden Großeltern und möchten die Familie hilfreich und kompetent unterstützen?

Sie haben selber Kinder großgezogen und vieles über den Umgang mit einem Baby wissen Sie noch aus Ihren Erfahrungen.

Was sich in Bezug auf die Pflege, Ernährung und den Umgang mit dem Säugling verändert hat, wird Ihnen ausführlich erklärt.

A 550 19.04.2010

Montag 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 24,00 EUR

Ort: Elternschule Raum 007

Referentin: Ingrid Kloster, Fachkrankenschwester,
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Stillberatung

Haben Sie Fragen oder Probleme rund um das Thema Stillen?

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich von einer stillerfahrenen, dreifachen Mutter telefonisch beraten zu lassen!

Gebühr: pro angefangene halbe Stunde 5,00 EUR

Referentin: Monika Anderl, Kinderkrankenschwester,
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Termine nach Vereinbarung. Anmeldung unter 28 81 31-0

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Stillseminar

Kursinhalte s. S. 20

A 700	12.04.2010
Ort:	Elternschule Raum 007
A 702	12.07.2010
Ort:	Elternschule Raum 006
jeweils:	Montag 09:00 - 13:00 Uhr
Gebühr:	24,00 EUR
Referentin:	Ingrid Kloster, Fachkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Offener Stilltreff - unser besonderes, kostenfreies Serviceangebot

Sie suchen Kontakt zu stillenden Müttern, möchten sich über das Thema Stillen austauschen und brauchen bei Fragen und Schwierigkeiten eine kompetente Ansprechpartnerin?

A 710	ab 04.03.2010
	nicht in den Schulferien (s.S. 3)
jeweils:	Donnerstag 09:00 - 11:00 Uhr
Gebühr:	keine
Ort:	Elternschule Raum 006
Referentin:	Ingrid Kloster, Fachkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

K

Vor dem ersten Besuch wird um **telefonische Anmeldung** (Tel. 089 / 70 00 95 38) gebeten.

Stillen und Berufstätigkeit - wie ist das zu vereinbaren?

Sie tragen sich mit dem Gedanken, nach der Geburt Ihres Kindes wieder in den Beruf zurückzukehren. Trotzdem möchten Sie Ihr Baby stillen. Sie erfahren, wie Sie Berufstätigkeit und Stillen in Einklang bringen können.

A 750	21.06.2010
	Montag 09:00 – 12:00 Uhr
Gebühr:	18,00 EUR
Ort:	Elternschule Raum 007
Referentin:	Ingrid Kloster, Fachkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Baby und Beikost

Kursinhalte s. S. 21

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr Baby mitbringen!

B 950 29.03.2010
B 952 07.06.2010
jeweils Montag 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: 18,00 EUR
Ort: Elternschule Raum 007
Referentin: Ingrid Kloster, Fachkrankenschwester,
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Schlafen und Wachen - wenn Kinder durch die Nacht reisen

Kursinhalte s. S. 21

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr Baby mitbringen!

B 980 17.05.2010
Montag 09:00 - 12:00 Uhr
Gebühr: 18,00 EUR
Ort: Elternschule Raum 007
Referentin: Ingrid Kloster, Fachkrankenschwester,
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

K

Kinder natürlich behandeln

Husten, Schnupfen, Bauchweh und Fieber sind die häufigsten Erkrankungen bei Babys und kleinen Kindern. Viele dieser kleinen und größeren 'Wehwehchen' können gut mit natürlichen Heilmitteln behandelt werden. Hier geht es um Hilfe zur Selbsthilfe.

E 108 21.04.2010
Mittwoch 20:00 – 22:00 Uhr
Ort: Elternschule Raum 009
Gebühr: 9,50 EUR
Referent: Matthias Hesselmann, Heilpraktiker

Rückbildung ohne Babys

Kursziele sind u.a.:

- Unterstützung bei der körperlichen und seelischen Neuorientierung nach der Geburt
- Stärkung und Schonung des Beckenbodens
- Mobilisierung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Kontakte zu anderen Frauen / Müttern aufbauen

Kursbeginn: ab der 8. Woche nach der Geburt

A 600 22.03.2010 bis 10.05.2010
nicht am 05.04.2010

jeweils: Montag 18:00 - 19:30 Uhr
Referentin: Sandra Rother, Hebamme und
Kinderkrankenschwester,
Beckenbodentrainerin

A 602 06.04.2010 bis 11.05.2010
jeweils: Dienstag 20:00 - 21:45 Uhr
Referentin: Maria Grundberger, Hebamme

A 604 08.06.2010 bis 20.07.2010
jeweils: Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr
Referentin: Annemarie Westiner, Physiotherapeutin

A 606 28.06.2010 bis 09.08.2010
jeweils: Montag 19:45 - 21:15 Uhr
Referentin: Sandra Rother, Hebamme und
Kinderkrankenschwester,
Beckenbodentrainerin

A 608 27.07.2010 bis 07.09.2010
jeweils: Dienstag 20:00 - 21:30 Uhr
Referentin: Maria Grundberger, Hebamme

Gebühr: jeweils 69,00 EUR

Rückbildung mit Babys

Kursinhalte wie bei Rückbildung ohne Babys

A 620 10.03.2010 bis 05.05.2010
nicht am 31.03. und 07.04.2010

jeweils: Mittwoch 09:00 – 10:30 Uhr
Referentin : Irmhild Kruse-Lang, Physiotherapeutin,
Beckenbodenschule @

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Elternschule im Klinikum Dritter Orden

A 622 12.04.2010 bis 17.05.2010
jeweils Montag 14:30 - 16:15 Uhr
Referentin: Sylvia Kloos, Hebamme, Beckenbodentrainerin

A 624 05.05.2010 bis 30.06.2010
nicht am 26.05. und 02.06. 2010
jeweils: Mittwoch 11:00 - 12:30 Uhr
Referentin : Irmhild Kruse-Lang, Physiotherapeutin,
Beckenbodenschule ®

A 626 16.06.2010 bis 28.07.2010
jeweils: Mittwoch 09:00 - 10:30 Uh
Referentin : Irmhild Kruse-Lang, Physiotherapeutin,
Beckenbodenschule ®

A 628 05.07.2010 bis 09.08.2010
jeweils Montag 14:30 - 16:15 Uhr
Referentin: Sylvia Kloos, Hebamme, Beckenbodentrainerin

Gebühr jeweils: 69,00 EUR

Wichtig: Um eine Kassenleistung beantragen zu können,
muss die Rückbildung vor Ende des 4. Monats nach der
Geburt **begonnen werden.**

Rückbildung-Aufbaukurs

Sie haben bereits einen Rückbildungskurs besucht und
möchten weiterhin etwas für sich tun?

Ein Abend in der Woche nur für Sie, mit Gymnastik,
Entspannung und Freude an der Bewegung.

A 640 22.03.2010 bis 10.05.2010
nicht am 05.04.2010
jeweils: Montag 19:45 - 21:15 Uhr

A 642 28.06.2010 bis 09.08.2010
jeweils: Montag 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 7 x = 69,00 EUR
Referentin: Sandra Rother, Hebamme und
Kinderkrankenschwester,
Beckenbodentrainerin

Bitte fragen Sie vor Kursanmeldung wegen einer evtl.
Kostenbeteiligung Ihrer **Krankenkasse** !

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

K

Offene Rückbildungsgruppe

Kursinhalte s. S. K 18

- Wenn es Ihnen nicht möglich ist, regelmäßig an einem festen Kurs teilzunehmen,
- wenn Ihr Kind evtl. noch in der Kinderklinik liegt und Sie gerne etwas für sich tun mögen, kommen Sie einfach, wenn Sie Zeit haben! Ihr Baby können Sie mitbringen.

A 690 ab 03.03.2010
jeweils: Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr
Gebühr: 9,50 EUR
Referentinnen: Petra Winkler, Physiotherapeutin
Antonia Meier, Physiotherapeutin
Ort: Physikalische Therapie, Erwachsenenklinik
Menzinger Str. 44

Bewegungsentwicklung im 1. Lebensjahr

Für Kinder ab 6 Wochen bis 10 Monate

- Wie kann ich mein Kind von der Rückenlage über die Bauchlage bis zum freien Gang sinnvoll unterstützen und somit eine stabile Grundlage für kommende motorische Anforderungen (hüpfen, springen, balancieren, klettern, Rad fahren, feinmotorische Fertigkeiten wie z. B. Stifthalter, usw.) schaffen?
- Warum ist das Krabbeln erst einmal viel ´wertvoller´ als das Sitzen?
- Sind Babygeräte (Hopser, Gehfrei, Wippe) überhaupt sinnvoll?
- Mein Kind ist ´schief´ - es schaut und bewegt sich bevorzugt nach einer Seite, der Hinterkopf ist abgeflacht. Was kann ich tun?

B 970 19.04.2010 20:00 - 22:00 Uhr
Theorie ohne Baby
26.04.2010 10:00 - 12:00 Uhr
praktischer Teil mit Baby
jeweils: Montag
Gebühr: 40,00 EUR
Ort: Elternschule Raum 006 - abends
Elternschule Raum 007 - vormittags
Referentin: Petra Schwoerer-Mronz,
Kinder-Physiotherapeutin, Bobath-Therapeutin

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Luna Yoga

ist eine lustvolle Körperkunst und Heilweise. Basierend auf dem traditionellen Wissen des Yoga über die Einheit von Körper, Geist und Seele integriert es Atemübungen, Entspannungstechniken und Erfahrungen aus verschiedenen Körpertherapien. Der gesamte Körper wird belebt, Energien kommen ins Fließen und können heilsam wirken. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Becken und seinen Organen.

Luna Yoga wirkt wohltuend und stärkend in Phasen der Neufindung und kann heilend wirken bei gesundheitlichen Themen des Beckens (Zysten, Myome, Menstruationsschmerzen, unerfüllter Kinderwunsch).

Luna Yoga findet in einer **Kleingruppe statt**.

E 670 02.03.2010 bis 27.04.2010
nicht am 30.03. und 06.04.2010
Ort: Elternschule Raum 006
jeweils: Dienstag 20:00 - 21:30 Uhr
Gebühr: 7 x = 65,00 EUR
Referentin: Sonia Hey, Lehrerin für Luna Yoga

Mein Beckenboden – Kraft von innen

Für Frauen jeden Alters, die ihren Beckenboden besser kennenlernen möchten.

Es werden Lage und Funktion erklärt, Zusammenhänge mit Blase und Rücken aufgezeigt und alltagstaugliche Übungen aus verschiedenen Positionen eingeübt.

Außerdem erhalten Sie praktische Anleitungen für einen ´beckenbodenschonenden´ Alltag.

Regelmäßiges Beckenbodentraining wirkt präventiv!

E 350 25.06.2010 bis 02.07.2010
Ort: Elternschule Raum 006
jeweils: Freitag 17:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 2 x = 56,00 EUR
Referentin: Gabriela Watzl, Physiotherapeutin,
Beckenbodenschule ®

K

*Der größten Gefahr
kommt die Hilfe zuvor.*

Chinesisches Sprichwort

Erste Hilfe an Säuglingen und Kleinkindern

Kursinhalte s. S. 55

E 200	08.05.2010
E 202	03.07.2010
jeweils:	Samstag 09:00 – 15:30 Uhr
Gebühr:	46,50 EUR / Paare 80,00 EUR
Ort:	Elternschule Raum 009
ReferentInnen:	Nicole Kastl, Rettungsassistentin oder Dr. Konrad Kastl, Arzt, Rettungsassistent

Erste Hilfe mit Homöopathie an Säuglingen und Kleinkindern – in alltäglichen Notsituationen schnell und sicher das richtige Mittel finden

Nach einer kurzen Einführung zum Verständnis der klassischen Homöopathie werden die Hauptmittel zu folgenden Indikationen vorgestellt: Verletzungen und Traumata, Wundbehandlung, Verbrennungen, Hitzschlag, Insektenstiche, Nahrungsmittelvergiftungen.

K

E 220	28.06.2010
	Montag 20:00 - 22:00 Uhr
Gebühr:	9.50 EUR
Ort:	Elternschule Raum 006
Referentin:	Beate Bove Barrios, Heilpraktikerin, Klassische Homöopathin

NEU- NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU

**Hilfe für Eltern mit Schreibabys
Beratung und Entlastung für Eltern von Säuglingen
und Kleinkindern. s. S. 81**

NEU- NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

Harmonische Babymassage

Für Mütter / Väter mit Babys ab der vierten Woche bis ca. sechs Monate.

Kursinhalte s. S. 18

A 800	12.04.2010 bis 10.05.2010
A 802	07.06.2010 bis 05.07.2010
jeweils:	Montag 14:30 -16:00 Uhr
Ort:	Elternschule Raum 006
Gebühr:	5 x = 49,50 EUR
Referentin:	Susanne Baur, Kinderkrankenschwester

Frühchen-Massage

Referentin:	Susanne Baur, Kinderkrankenschwester
Termine:	nach Absprache
	Bitte rufen Sie an!
	Tel. 28 81 31-0

Schmetterlings – Babymassage nach Dr. Eva Reich

Diese Massage ist ein behutsames, liebevolles Angebot, das dem Baby Wohlbefinden und Geborgenheit schenkt und eine sichere Mutter - Kind - Bindung fördert. Sie unterstützt bei Mutter und Kind die emotionale Verarbeitung nach einem schweren Start, z.B. vorgeburtliche Probleme, schwierige Geburt, Frühgeburt, Kaiserschnitt, Trennung von Mutter und Kind.

Hilfreich ist sie für Babys, die untröstlich weinen und schnell außer sich sind, die schwer in den Schlaf finden und deren Schlaf leicht zu stören ist, die unter Blähungen und Koliken leiden, die angespannt oder ängstlich sind.

Das Baby wird nach seinen Bedürfnissen massiert.

Bitte mitbringen: wasserdichte Unterlage, zwei Handtücher.

A 840	13.04.2010 bis 18.05.2010
	nicht am 11.05.2010

A 842 08.06.2010 bis 06.07.2010

A 844 13.07.2010 bis 10.08.2010

jeweils:	Dienstag 11:15 - 12:45 Uhr
Gebühr:	5 x = 71,50 EUR (Kleingruppe)
Ort:	Elternschule Raum 007
Referentin:	Elisabeth Skublics, Geburtsvorbereiterin GfG

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0

K

FEEL – frühe Entwicklung und Erziehung begleiten

...und darum geht es in unseren Gruppen FEEL 1, 2 und 3 auf dem spannenden Weg von der Geburt bis zum Kindergartenentritt, den Sie und Ihr Kind gemeinsam gehen werden, begleitet von einer Gruppenleiterin über die ganze Zeit.

FEEL 1 • Bindung stärken

Für Mütter mit Babys von 0 bis ca. 6 Monaten

Kurskonzept s. S. 22 ff

Für Mütter mit Babys, die ab Januar 2010 geboren sind.

B 002 13.04.2010 bis 10.08.2010

jeweils: Dienstag 09:30 - 11:00 Uhr

Referentin: Elisabeth Skublics, Geburtsvorbereiterin GfG

Gebühr: 15 x = 112,50 EUR inkl. Familientreffen

FEEL 2 • Beziehung leben

Ein Gruppenangebot für Mütter / Väter mit Kindern von 6 Monaten bis drei Jahren. Kurskonzept s. S. 24

K

Gruppenleiterinnen: Gisela Gegenfurtner, Dipl. Soz. Päd. (FH)
Kerstin Heymann-Deja, Dipl. Psychologin
Ingrid Plank, Familienbegleiterin GfG
Elisabeth Skublics, Erzieherin,
Geburtsvorbereiterin GfG

Gebühr: je nach Anzahl der Treffen
1 x = 5,00 EUR
z.B. 15 x Gruppentreffen + 1 x Elternabend
= 16 x = 80,00 EUR

Zu den FEEL 2 Gruppen können Geschwisterkinder kostenfrei mitgebracht werden! Ermäßigungen sind im Einzelfall möglich (s. S. 5).

In den Ferienzeiten finden keine Gruppentreffen statt ...
ausser unser Sommerangebot in der Schraudolphstr.! s. S. 23

Anmeldung zu FEEL 1, FEEL 2 und FEEL 3:

Pfarreien, Elternschule im Klinikum Dritter Orden:

Kornelia Ritter

Tel. 28 81 31-20

kornelia.ritter@hausderfamilie.de

Kursanmeldung in der Schraudolphstraße, Tel. 28 81 31-0