



# Elternschule im Klinikum Dritter Orden

in Kooperation mit dem  
**haus der familie**  
kath. familienbildungsstätte

Zugang über:  
**Menzinger Str. 48**  
80638 München

G

Anmeldung 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](http://www.hausderfamilie.de)

[info@hausderfamilie.de](mailto:info@hausderfamilie.de)

**Wie Sie das Klinikum Dritter Orden erreichen:**

öffentliche Verkehrsmittel:

- Trambahnlinie 17 (Haltestelle Maria-Ward-Straße oder Botanischer Garten)
- Linienbus 51 und 143 (Haltestelle Maria-Ward-Straße).

Parkmöglichkeiten:

- im Parkdeck an der Menzinger Straße 44 und
- im Parkhaus der Kinderklinik an der Franz-Schrank-Straße

**Kontakt:**

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

**Infoabende für werdende Eltern:**

Ort:	Vortragssaal in der Franz-Schrank-Str. 4
Termine:	16.09.10; 14.10.10; 11.11.10; 09.12.10
jeweils:	Donnerstag 19:00 Uhr

weitere Termine: [www.dritter-orden.de](http://www.dritter-orden.de)

**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.

G

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:** ca. 28. 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

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:

- geburterleichternde Atem- und Entspannungsübungen
- Körperwahrnehmungsübungen, Körperarbeit und Massagen
- Information über Schwangerschaft, Geburtsvorgang, Gebärlagen, 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

### *Bitte beachten Sie folgende Hinweise!*

#### Bitte zu allen Kursen mitbringen:

warme, rutschfeste Socken, Decke, bequeme Kleidung.

Bei den **Frauenkursen** ist ein **Partnerabend** vorgesehen.

NT = Nachtreffen

Falls Sie an einem **Kurstermin verhindert** sind, hinterlassen Sie bitte 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!

Telefon	089/1795 - 1395
---------	-----------------

G

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

- Geburtsvorbereitungskurse für Frauen
- Geburtsvorbereitungskurse für Paare (nur mehrwöchige Kurse!)
- englisch- und spanischsprachige 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)
- mehrwöchigen Paarkursen: Kosten für die Verwaltung, den Partner und das Baby-Nachtreffen (NT)
- englisch- und spanischsprachigen Wochenendkursen: Kosten für die Verwaltung und den Partner

**G**

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.

## Elternschule im Klinikum Dritter Orden

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.

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** verauslagt 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](http://www.hausderfamilie.de)

### **Bitte beachten Sie auch die weiteren Kursangebote im haus der familie - Schraudolphstr. 1 und Dantestr. 1:**

Rund um die Geburt S. 8 ff.

*FEEL* 1, *FEEL* 2 und *FEEL* 3 - auch für Zwillinge S. 24 ff.

### **Geburtsvorbereitung für Frauen**

<b>A 101</b>	16.09.2010 bis 28.10.2010
jeweils:	Donnerstag 17:30 - 19:30 Uhr
Partnertermin:	Donnerstag, 14.10.2010
Referentin:	Valerie Lippl, Hebamme
<b>A 103</b>	05.10.2010 bis 16.11.2010 nicht am 02.11. und 09.11.2010
jeweils:	Dienstag 17:30 - 19:30 Uhr
Partnertermin:	Freitag, 12.11.2010, 17:00 - 21:00 Uhr
Referentin:	Sylvia Kloos, Hebamme
<b>A 105</b>	04.11.2010 bis 16.12.2010
jeweils:	Donnerstag 17:30 - 19:30 Uhr
Partnertermin:	Donnerstag, 02.12.2010
Referentin:	Valerie Lippl, Hebamme

G

## Elternschule im Klinikum Dritter Orden

<b>A 107</b>	07.12.2010 bis 25.01.2011 nicht am 28.12.2010, 04.01.2011 und 18.01.2011
jeweils:	Dienstag 17:30 - 19:30 Uhr
Partnertermin:	Freitag, 21.01.2011, 17:00 - 21:00 Uhr
Referentin:	Sylvia Kloos, Hebamme
<b>A 109</b>	12.01.2011 bis 23.02.2011 nicht am 02.02.2011
jeweils	Mittwoch 17:00 - 19:00 Uhr
Partnertermin:	Freitag, 18.02.2011, 17:00 - 21:00 Uhr
Referentin:	Anne Thüring, Physiotherapeutin
<b>A 111</b>	03.02.2011 bis 24.03.2011 nicht am 10.03.2011
jeweils:	Donnerstag, 17:30 - 19:30 Uhr
Partnertermin:	Donnerstag, 03.03.2011
Referentin:	Valerie Lippl, 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 G 3 ff.

### Geburtsvorbereitung für Paare

<b>A 201</b>	16.09.2010 bis 21.10.2010
jeweils:	Donnerstag 20:00 - 22:00 Uhr
Referentin:	Katharina Hesselmann, Hebamme
<b>A 203</b>	05.10.2010 bis 09.11.2010
jeweils:	Dienstag 20:00 - 22:00 Uhr
Referentin:	Katharina Hesselmann, Hebamme
<b>A 205</b>	11.11.2010 bis 16.12.2010
jeweils:	Donnerstag 20:00 Uhr - 22:00 Uhr
Referentin:	Katharina Hesselmann, Hebamme
<b>A 207</b>	07.12.2010 bis 25.01.2011 nicht am 28.12.2010 und 04.01.2011
jeweils:	Dienstag 20:00 - 22:00 Uhr
Referentin:	Katharina Hesselmann, Hebamme

G

## Elternschule im Klinikum Dritter Orden

<b>A 209</b>	12.01.2011 bis 23.02.2011 nicht am 02.02.2011
jeweils:	Mittwoch 19:30 - 21:30 Uhr
Referentin:	Anne Thüring, Physiotherapeutin
<b>A 211</b>	27.01.2011 bis 03.03.2011
jeweils:	Donnerstag 20:00 - 22:00 Uhr
Referentin:	Katharina Hesselmann, Hebamme
Gebühr:	für Verwaltung, Partner und Nachtreffen = 159,00 EUR

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

Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf Seite G 3 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 G 3 ff.

<b>A 301</b>	17.09.2010 bis 18.09.2010
Referentin:	Gabriela Watzl, Physiotherapeutin
<b>A 303</b>	22.10.2010 bis 23.10.2010
Referentin:	Anne Thüring, Physiotherapeutin
<b>A 305</b>	19.11.2010 bis 20.11.2010
Referentin:	Anne Thüring, Physiotherapeutin
<b>A 307</b>	17.12.2010 bis 18.12.2010
Referentin:	Anne Thüring, Physiotherapeutin
<b>A 309</b>	14.01.2011 bis 15.01.2011
Referentin:	Gabriela Watzl, Physiotherapeutin
<b>A 311</b>	11.02.2011 bis 12.02.2011
Referentin:	Maria Grundberger, Hebamme
jeweils:	Freitag 17:00 - 21:00 Uhr Samstag 09:00 - 17:30 Uhr
Gebühr:	186,00 EUR

Die Paarkurse umfassen 12 Stunden Geburtsvorbereitung

G

**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
- Zeiteinseln 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 261                      05.02.11  
   Samstag 10:00 - 13:00 Uhr  
Referentin:                Sylvia Kloos , Maja-zertifizierte Hebamme  
Gebühr:                     44,00 EUR pro Paar

**Prenatal class for couples**

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.

G

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

## Elternschule im Klinikum Dritter Orden

<b>A 313</b>	01.10.2010 to 02.10.2010
instructor:	Maria Grundberger, midwife
<b>A 315</b>	28.01.2011 to 29.01.2011
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 G 3 ff.

### 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

<b>A 317</b>	26.11.2010 al 27.11.2010
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 G 3 ff.

G

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

<b>A 121</b>	30.09.2010 bis 18.11.2010 nicht am 04.11.2010
jeweils:	Donnerstag 09:15 – 11:15 Uhr
Referentin:	Sandra Rother, Hebamme und Kinderkrankenschwester
<b>A 123</b>	10.01.2011 bis 21.02.2011
jeweils:	Montag 09:15 - 11:15 Uhr
Referentin:	Katharina Hesselmann, Hebamme
Gebühr:	für Verwaltung und Nachtreffen = 54,00 EUR

Ein Partnertermin ist möglich. Der Kurs umfasst 14 Stunden  
Geburtsvorbereitung und ein Treffen nach der Geburt.  
Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf Seite G 3 ff.

**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´

<b>A 337</b>	09.10.2010
<b>A 339</b>	19.02.2011
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!

G

*Und je freier man atmet,  
je mehr lebt man.*

Theodor Fontane

### **Yoga und Atem 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 405** 17.09.2010 bis 12.11.2010  
nicht am 05.11.2010  
jeweils: Freitag 09:15 - 10:45 Uhr

**A 407** 22.10.2010 bis 17.12.2010  
nicht am 05.11.2010  
jeweils: Freitag 11:15 - 12:45 Uhr

**A 409** 19.11.2010 bis 28.01.2011  
nicht am 24.12.2010, 31.12.2010  
und 07.01.2011  
jeweils: Freitag 09:15 - 10:45 Uhr

**A 411** 14.01.2011 bis 04.03.2011  
jeweils: Freitag 11:15 - 12:45 Uhr

**A 413** 11.02.2011 bis 08.04.2011  
nicht am 11.03.2011  
jeweils: Freitag 09:15 - 10:45 Uhr

Gebühr: 7 x = 77,00 EUR  
Referentin: Petra Heyer, Lehrerin für Kundalini Yoga,  
Atemtherapeutin

G

### Luna Yoga für Schwangere - Zeit der Fülle

Die Schwangerschaft ist eine besondere Gelegenheit, sich an der Fülle des Lebens und am eigenen Körper zu erfreuen. Die sanften Übungen des Luna Yoga unterstützen dabei, sich wohl zu fühlen, Neues zu entdecken und Energie für die Geburt zu sammeln. Sie fördern insbesondere in Zeiten des Wandels die Beweglichkeit und Kraft.

Beim Luna Yoga werden Bewegungen und Haltungen mit der Atemführung koordiniert, so dass auch die Wahrnehmung des Atems verfeinert wird.

Dieses Angebot findet in einer **Kleingruppe** statt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

<b>A 415</b>	20.09.2010 bis 25.10.2010 (6x)
<b>A 417</b>	08.11.2010 bis 29.11.2010 (4x)
<b>A 419</b>	10.01.2011 bis 07.02.2011 (5x)

Ort:	Elternschule Raum 006
jeweils:	Montag 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr:	4 x = 42,00 EUR / 5 x = 52,50 EUR 6 x = 63,00 EUR
Referentin:	Sonia Hey, Lehrerin für Luna Yoga

### Noch Fragen zum Thema Elterngeld ?

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

G

<b>C 281</b>	18.11.2011 Donnerstag 20:00 - 22:00 Uhr
Ort:	Elternschule Raum 009
Gebühr:	9,50 EUR
Referent:	Franz Rothofer, Leiter der Elterngeldabteilung im Zentrum Familie, Bayern

### Psychologische Beratung rund um die Geburt

Die Beratung findet als Einzel- und Paarberatung statt.  
s. S. 71 Beratungen

**Säuglingspflegekurs - Leben mit dem Neugeborenen**

Kursinhalte s.S. 16

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, Schreibzeug, Brotzeit und Getränke

A 501	17.09.2010 bis 18.09.2010
A 503	15.10.2010 bis 16.10.2010
A 505	12.11.2010 bis 13.11.2010
A 507	10.12.2010 bis 11.12.2010
A 509	21.01.2011 bis 22.01.2011
A 511	04.02.2011 bis 05.02.2011

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,  
zertifizierte Tagesmutter

**Früher haben wir das so gemacht! - Säuglingspflege für Großeltern**

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.

Sie erfahren, was sich in Bezug auf die Pflege, Ernährung und den Umgang mit dem Säugling verändert hat.

**Auch sehr gut als Geschenk für werdende Großeltern geeignet.**

A 551	29.11.2010
A 553	28.02.2011
jeweils:	Montag 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 24,00 EUR  
Ort: Elternschule Raum 007  
Referentin: Ingrid Kloster, Fachkrankenschwester,  
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

G

### Stillberatung

Haben Sie Fragen oder Probleme rund um das Thema Stillen?  
Nutzen Sie die Möglichkeit, sich von einer kompetenten  
Fachfrau telefonisch beraten zu lassen!  
s. S. 71 Beratungen

### Stillseminar

Kursinhalte s. S. 22

<b>A 701</b>	20.09.2010
<b>A 703</b>	13.12.2010
Ort:	Elternschule Raum 007
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 oder brauchen bei Fragen und  
Schwierigkeiten eine kompetente Ansprechpartnerin?

<b>A 711</b>	ab 16.09.2010 nicht in den Schulferien (s. S. 3)
jeweils:	Donnerstag 09:00 - 11:00 Uhr
Gebühr:	<b>keine</b>
Ort:	Elternschule Raum 006
Referentin:	Ingrid Kloster, Fachkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

**G** 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.

<b>A 751</b>	22.09.2010 Mittwoch 11:30 - 14:30 Uhr
Gebühr:	18,00 EUR
Ort:	Elternschule Raum 007
Referentin:	Ingrid Kloster, Fachkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

### **Baby und Beikost**

Kursinhalte s. S. 23

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

**B 951** 06.12.2010  
jeweils: Montag 09:00 - 12:00 Uhr  
**B 953** 31.01.2011  
jeweils Montag 13:00 - 16:00 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. 23

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

**B 981** 17.01.2011  
Montag 13:00 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 18,00 EUR  
Ort: Elternschule Raum 007  
Referentin: Ingrid Kloster, Fachkrankenschwester,  
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

### **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. Hilfe zur Selbsthilfe!

G

**E 109** 27.10.2010  
Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr  
Ort: Elternschule Raum 009  
Gebühr: 9,50 EUR  
Referent: Matthias Hesselmann, Heilpraktiker

### Rückbildung ohne Babys

Kursziele:

- 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

<b>A 601</b>	01.09.2010 - 13.10.2010
jeweils:	Mittwoch 19:00 bis 20:30 Uhr
Referentin:	Anne Kieschke, Physiotherapeutin
Ort:	Erwachsenenklinik, Physikalische Therapie Menzinger Str. 44
<b>A 603</b>	27.09.2010 - 15.11.2010
	nicht am 01.11.2010
jeweils:	Montag 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Elternschule Raum 007
Referentin:	Sandra Rother, Hebamme und Kinderkrankenschwester, Beckenbodentrainerin
<b>A 605</b>	10.11.2010 - 15.12.2010
jeweils:	Mittwoch 17:30 bis 19:15 Uhr
Ort:	Elternschule Raum 007
Referentin:	Annemarie Westiner, Physiotherapeutin
<b>A 607</b>	01.12.2010 - 26.01.2011
	nicht am 29.12.2010 und 05.01.2011
jeweils:	Mittwoch 19:00 bis 20:30 Uhr
Referentin:	Anne Kieschke, Physiotherapeutin
Ort:	Erwachsenenklinik, Physikalische Therapie Menzinger Str. 44
<b>A 609</b>	17.01.2011 - 28.02.2011
jeweils:	Montag 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Elternschule Raum 007
Referentin:	Sandra Rother, Hebamme und Kinderkrankenschwester, Beckenbodentrainerin
<b>A 611</b>	15.02.2011 - 05.04.2011
	nicht am 08.03.2011
jeweils:	Dienstag 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort:	Elternschule Raum 007
Referentin:	Sylvia Kloos, Hebamme, Beckenbodentrainerin
Gebühr:	69,00 EUR

G

**Rückbildung mit Babys**

Kursinhalte wie bei Rückbildung ohne Babys

**A 621** 15.09.2010 bis 27.10.2010  
jeweils: Mittwoch 09:00 - 10:30 Uhr  
Referentin: Irmhild Kruse-Lang, Physiotherapeutin,  
Beckenbodenschule®

**A 623** 04.10.2010 bis 22.11.2010  
nicht am 01.11.2010  
jeweils: Montag 09:00 - 10:30 Uhr  
Referentin: Irmi Meier, Hebamme

**A 625** 10.11.2010 bis 22.12.2010  
jeweils: Mittwoch 09:00 - 10:30 Uhr  
Referentin: Irmhild Kruse-Lang, Physiotherapeutin,  
Beckenbodenschule®

**A 627** 02.12.2010 bis 03.02.2011  
jeweils: Donnerstag 09:00 - 10:30 Uhr  
nicht am 23.12.2010, 30.12.2010  
und 06.01.2011

Referentin: Irmi Meier, Hebamme

**A 629** 12.01.2011 bis 23.02.2011  
jeweils: Mittwoch 09:00 - 10:30 Uhr  
Referentin: Irmhild Kruse-Lang, Physiotherapeutin,  
Beckenbodenschule®

**A 631** 09.02.2011 bis 30.03.2011  
nicht am 09.03.2011  
jeweils: Mittwoch 11:00 - 12:30 Uhr  
Referentin: Irmi Meier, Hebamme

Gebühr: 69,00 EUR



**Wichtig:**

Bitte fragen Sie vor der Kursanmeldung wegen einer eventuellen Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.

Um eine Kassenleistung beantragen zu können, muss der Kurs bis zum neunten Monat nach der Geburt abgeschlossen sein!

### 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.

<b>A 641</b>	27.09.2010 bis 15.11.2010
<b>A 643</b>	17.01.2011 bis 28.02.2011
jeweils:	Montag 19:45 - 21:15 Uhr
Gebühr:	7 x = 69,00 EUR
Referentin:	Sandra Rother, Hebamme und Kinderkrankenschwester, Beckenbodentrainerin

### Offene Rückbildungsgruppe

- 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.

Kursziele:

- 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

G

<b>A 691</b>	ab 01.09.2010
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. Stifthaltung 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 971**                    18.11.2010  
                                  20:00 - 22:00 Uhr Theorie - ohne Baby  
                                  25.11.2010  
                                  10:00 - 12:00 Uhr praktischer Teil - mit Baby  
jeweils:                    Donnerstag  
Gebühr:                    40,00 EUR  
Ort:                            Elternschule Raum 006 - Abendtermin  
                                  Elternschule Raum 007 - Vormittagtermin  
Referentin:                Petra Schwoerer-Mronz,  
                                  Kinder-Physiotherapeutin, Bobath-Therapeutin



G

### Luna Yoga

Kursinhalte s.S. 59

E 671	20.09.2010 bis 25.10.2010 (6x)
E 673	08.11.2010 bis 29.11.2010 (4x)
E 675	10.01.2011 bis 07.02.2011 (5x)

Ort: Elternschule Raum 006  
jeweils: Montag 19:45 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 4 x = 42,00 EUR / 5 x = 52,50 EUR  
6 x = 63,00 EUR  
Referentin: Sonia Hey, Lehrerin für Luna Yoga

### Beckenboden intensiv

Sie möchten Ihren Beckenboden aktivieren und damit gleichzeitig etwas für Ihren Rücken, Ihre Bauchmuskulatur und Ihre Haltung tun?

Eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur ist die beste Prophylaxe gegen Senkung der inneren Organe und wirkt sich auf das ganze Erscheinungsbild aus, unabhängig von Alter, Körpergewicht und Kondition.

Sie erhalten praktische Tipps, die Sie immer und überall anwenden können.

**Schnupperstunde:** 27.10.2010

Ort: Elternschule Raum 007  
jeweils: Mittwoch, 11:00 - 12:30 Uhr  
Gebühr: **keine**  
Referentin : Irmhild Kruse-Lang, Physiotherapeutin,  
Beckenbodenschule®



G

E 351 10.11.2010 bis 15.12.2010  
Ort: Elternschule Raum 007  
jeweils: Mittwoch 11:00 - 12:30 Uhr  
Gebühr: 6 x = 69,00 EUR  
Referentin : Irmhild Kruse-Lang, Physiotherapeutin,  
Beckenbodenschule®

Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

### **Erste Hilfe an Säuglingen und Kleinkindern**

Die häufigsten und wichtigsten medizinischen Notfälle bei Kindern sind: Verletzungen, Fieberkrämpfe, Atemnot, Verbrennungen und Vergiftungen.

Wir besprechen praxisnah, wie Sie in solchen Notsituationen Erste Hilfe leisten können. So gewinnen Sie Sicherheit! Sie haben im Kurs ausreichend Gelegenheit, das Erlernte praktisch zu üben.

Die Paarermäßigung gilt nur bei gleichzeitiger Teilnahme. Bitte denken Sie an eine kleine Stärkung für die Mittagspause und besuchen Sie den Kurs ohne Kinder.

<b>E 201</b>	27.11.2010
<b>E 203</b>	12.02.2011
jeweils:	Samstag 09:00 - 15:30 Uhr
Gebühr:	46,50 EUR / Paare 80,00 EUR
Ort:	Elternschule Raum 009
Referenten:	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.

<b>E 221</b>	16.11.2010
	Dienstag 20:00 - 22:00 Uhr
Gebühr:	9.50 EUR
Ort:	Elternschule Raum 006
Referentin:	Beate Bove Barrios, Heilpraktikerin, Klassische Homöopathin

G



### Harmonische Babymassage

Für Mütter/Väter mit Babys ab der 4. Woche bis ca. 6 Monate. Babymassage unterstützt die natürliche, gesunde Entwicklung und fördert die Ruhe und Entspannung des Kindes. Ist das Kind satt von liebevollen Berührungen, hat es eine wesentliche Grundlage für Vertrauen und Selbstbewusstsein - es fühlt sich in sich selbst und in der Welt gut aufgehoben.

**Bitte mitbringen:** wasserdichte Unterlage, Handtuch, Massageöl, rutschfeste Socken.

**A 801** 20.09.2010 bis 18.10.2010  
jeweils: Montag 14:30 -16:00 Uhr  
Ort: Elternschule Raum 007  
Referentin: Susanne Baur, Kinderkrankenschwester

**A 803** 08.11.2010 bis 06.12.2010  
jeweils: Montag 14:30 -16:00 Uhr  
Ort: Elternschule Raum 007  
Referentin: Susanne Baur, Kinderkrankenschwester

**A 805** 11.01.2011 bis 08.02.2011  
jeweils: Dienstag 09:30 - 11:00 Uhr  
Ort: Elternschule Raum 006  
Referentin: Monika Hufschmid, Kinderkrankenschwester

**A 807** 14.02.2011 bis 14.03.2011  
jeweils: Montag 14:30 -16:00 Uhr  
Ort: Elternschule Raum 007  
Referentin: Susanne Baur, Kinderkrankenschwester

Gebühr: 5 x = 49,50 EUR

G

### 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.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

**Bitte mitbringen:** wasserdichte Unterlage, zwei Handtücher, rutschfest Socken.

A 841	05.10.2010 bis 09.11.2010 nicht am 19.10.2010
A 843	23.11.2010 bis 21.12.2010
A 845	25.01.2011 bis 22.02.2011

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

G

### Hilfe für Eltern mit Schreibabys Beratung und Entlastung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern

s. S. 72 Beratungen



**FEEL - frühe Entwicklung und Erziehung begleiten**

*Gefühle sind die entscheidenden Schlüsselreize  
für alle Lernprozesse.*

Gerald Hüther

Emotionale Sicherheit ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Sie entwickelt sich in der vertrauensvollen Beziehung zwischen dem Kind und seinen Bindungspersonen.

FEEL ... heißt fühlen

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

- **FEEL 1 Bindung stärken (0 - 6 Monate)**
- **FEEL 2 Beziehung leben (6 Monaten - 2 ½ Jahre)**
- **FEEL 3 Autonomie fördern (ab 2 ½ Jahre)**

Hinter FEEL steht ein beziehungsorientiertes Konzept mit entwicklungspsychologischem Hintergrund, bewährt in langjähriger Erfahrung.

FEEL 1, FEEL 2 und FEEL 3 sowie FEEL 2 für Zwillinge  
Kurskonzepte s. S. 24 ff

Gruppenleiterinnen: Gabi Greß, Dipl. Soz. Päd. (FH)  
Kerstin Heymann-Deja, Dipl. Psychologin  
Irmgard Juhasz, Lehrerin, Gestaltpädagogin  
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

G

Zu den FEEL 2 Gruppen können Geschwisterkinder kostenfrei mitgebracht werden! Ermäßigungen sind im Einzelfall möglich. (s. S. 6 ff.)

In den Ferienzeiten finden keine Gruppentreffen statt.

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