

Hebammensprechstunde

Sofia Rewert-Strasser, Tel. 04554/3334

Margret Schley, Tel. 04553/1049

Elke Poppinga, Tel. 04533/3865

Susanne Götze, Tel. 04551/7846

Gern informieren wir Sie über Hebammenbetreuung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.

„Hurra, hurra, mein Geschwisterchen ist bald da!“

Montags von 15.00 bis 17.00 Uhr (1x 2 Stunden)

Kursangebot für werdende Geschwister ab Kindergartenalter (ohne Eltern). Ziel des Kurses ist es, die „Großen“ spielerisch auf die anstehenden Veränderungen im Familienalltag vorzubereiten. Am Ende des Kurses wird jedem Kind der „Geschwisterführerschein“ überreicht.

Kursgebühr: 15,- €

Leitung:

Kinderkrankenschwester Eva Schwenke, Tel 0171/2070192,

Mitzubringen sind: eine Puppe, bequeme Kleidung

Termine: 1. 08.02.2010 2. 12.04.2010

3. 14.06.2010 4. 09.08.2010

5. 11.10.2010 6. 13.12.2010

Treffen für Alleinerziehende

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 17.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei

Leitung: Hebamme Sofia Rewert-Strasser, Tel. 04554/3334

www.geburt-mal-anders.de

Termine:

1. 03.02.2010 2. 03.03.2010 3. 05.05.2010

4. 02.06.2010 5. 07.07.2010 6. 01.09.2010

7. 06.10.2010 8. 03.11.2010 9. 01.12.2010

Breikochkurs

Alle 2 Monate jeden 1. Montag von 17.00 bis 21.00 Uhr

Kursgebühr: 35,- €. Säuglinge können mitgebracht werden.

Leitung: Kinderkrankenschwester Simone Lietsche, IBCLC,

Tel. 04551/304725

Termine:

1. 04.01.2010 2. 01.03.2010 3. 03.05.2010

4. 05.07.2010 5. 06.09.2010 6. 01.11.2010

Trageschule

Unter fachkundiger Anleitung erhalten Sie Informationen und praktische Anleitung rund um das Thema Tragen im Tuch.

Leitung: Hebamme Angela Schönfeldt, IBCLC, Tel. 04554/4884

Termine auf Anfrage

Café

Donnerstags von 10.00 – 11.30 Uhr

Wir helfen Ihnen gerne, wenn Sie Probleme oder Fragen zum Stillen haben. Unter der Leitung einer erfahrenen und geschulten Kinderkrankenschwester steht Ihnen das Still-Café darüber hinaus auch zum Erfahrungsaustausch offen – auch wenn Sie nicht stillen, sind Sie herzlich willkommen.

Die Teilnahme ist kostenfrei

Kreißsalführung

Jeden 1. Montag im Monat um 19.00 Uhr

Treffpunkt: Cafeteria AK Segeberger Kliniken

Leitung: Chefarzt Dr. med. Christian Rybakowski, eine Hebamme und eine Kinderkrankenschwester der AK Segeberger Kliniken. Die Teilnahme ist kostenfrei

Anmeldesprechstunde

Freitags nach Terminabsprache: Tel. 04551/801-1132

Informationsabend Wassergeburt · 20.00 Uhr

1. 12.01.2010 2. 13.04.2010

3. 06.07.2010 4. 05.10.2010

Leitung: Hebamme Susanne Kind-Holtorf und

Chefarzt Dr. med. Christian Rybakowski

Die Teilnahme ist kostenfrei



AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS

FÜR DIE MEDIZINISCHE FAKULTÄT DER
CHRISTIAN-ALBRECHTS-UNIVERSITÄT ZU KIEL

Familienzentrum

KURSANGEBOT



2010

Informationen und Anmeldung

Familienzentrum

Klosterkamp 8 · 23795 Bad Segeberg
Telefon: 04551 / 802-4845 und 802-4846

www.familienzentrum-segeberg.de

www.segebergerkliniken.de



Kursplanung Familienzentrum 2010

Geburtsvorbereitung



Gymnastik, Atem- und Entspannungsübungen und angeleitete Massagen sollen Ihnen und Ihrem Partner helfen, sich körperlich und geistig auf die Geburt vorzubereiten, Ängste auszuräumen und sich auf die neue Lebenssituation einzustellen. Sie erhalten Informationen zum Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie zur Wochenbett- und Stillzeit.

Geburtsvorbereitung für Frauen

Dienstags von 17.00–19.00 Uhr und von 19.15–21.15 Uhr
1–2 Partnerabende sind vorgesehen, Kursgebühr für den Partner 12,- € pro Abend, die Kursgebühr für die Schwangere wird von der Krankenkasse getragen.

Leitung: Hebammen der AK Segeberger Kliniken

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Versicherungskarte, Kursgebühr

Termine:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 05.01.–23.02.2010 | 2. 02.03.–20.04.2010 |
| 3. 04.05.–22.06.2010 | 4. 06.07.–24.08.2010 |
| 5. 31.08.–19.10.2010 | 6. 26.10.–14.12.2009 |

Geburtsvorbereitung für Paare

Donnerstags von 18.30 bis 20.30 Uhr

Kursgebühr für den Partner: 72,- €, die Kursgebühr für die Schwangere wird von der Krankenkasse getragen.

Leitung: Hebamme Sofia Rewert-Strasser, Tel. 04554/3334, www.geburt-mal-anders.de

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, Mutterpass, Versicherungskarte, Kursgebühr

Termine:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 07.01.–11.02.2010 | 2. 18.02.–25.03.2010 |
| 3. 22.04.–27.05.2010 | 4. 03.06.–08.07.2010 |
| 5. 26.08.–30.09.2010 | 6. 28.10.–02.12.2010 |

Geburtsvorbereitung am Vormittag

Dienstags von 9.00 bis 11.00 Uhr

Individuelle Übungen und Themen nach Bedarf und Wunsch

Kursgebühr: Krankenkassenleistung
Leitung: Hebammen Margret Schley, Tel. 045 53 / 10 49, und Elke Poppinga, Tel. 045 33 / 3865

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch

Termine:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 05.01.–09.02.2010 | 2. 13.04.–18.05.2010 |
| 3. 20.07.–24.08.2010 | 4. 26.10.–30.11.2010 |

Wassergymnastik für Schwangere

Donnerstags von 17.00 bis 17.45 Uhr
Im kleinen Bewegungsbad, VITALIA Gesundheitszentrum

Im Wasser ist eine leichte, schonende und doch sehr effektive Gymnastik möglich, die Schwangerschaftsbeschwerden (wie z.B. Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Gelenkbeschwerden) lindert. Entspannungsübungen am Ende der Stunde tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

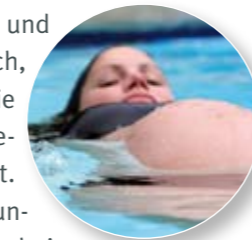
Kursgebühr: 60,- €

Leitung: Hebammen Sofia Rewert-Strasser, 045 54/3334, und Susanne Kind-Holtorf, Tel. 045 51 / 99 39 33

Mitzubringen sind: übliche Badebekleidung und Handtücher, evtl. Fön, 2,- € für die Schließfächer, Kursgebühr

Termine:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 07.01.–11.02.2010 | 2. 18.02.–25.03.2010 |
| 3. 01.04.–06.05.2010 | 4. 20.05.–24.06.2010 |
| 5. 01.07.–05.08.2010 | 6. 12.08.–16.09.2010 |
| 7. 23.09.–28.10.2010 | 8. 04.11.–09.12.2010 |
| 9. 16.12.–20.01.2010 | |



Rückbildungsgymnastik

Montags von 17.00 bis 18.15 Uhr

6–8 Wochen nach der Geburt, spätestens nach 16 Wochen, sollte mit diesem Kurs begonnen werden. Mit viel Spaß sollen alle Muskelpartien gekräftigt werden, besonders Beckenboden, Rücken und Bauch. Wenn Sie keinen Babysitter haben, können Sie das Baby mitbringen.

Kursgebühr: Krankenkassenleistung

Leitung: Hebammen Elke Poppinga, Tel. 045 33 / 3865, und Susanne Kind-Holtorf, Tel. 045 51 / 99 39 33

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, großes Handtuch

Termine:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 04.01.–22.02.2010 | 2. 01.03.–26.04.2010 |
| 3. 03.05.–28.06.2010 | 4. 05.07.–23.08.2010 |
| 5. 30.08.–18.10.2010 | 6. 25.10.–13.12.2010 |

Mittwochs von 17.00 – 18.15 Uhr,

Kursgebühr: Krankenkassenleistung

Leitung: Hebamme Susanne Götze, Tel. 045 51 / 7846, www.hebammenbetreuung-rundum.de

Wenn Sie keinen Babysitter haben, können Sie das Baby mitbringen.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, großes Handtuch

Termine:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 06.01.–24.02.2010 | 2. 18.05.–30.06.2010 |
| 3. 04.08.–22.09.2010 | 4. 20.10.–08.12.2010 |

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Mittwochs von 9.00–10.15 Uhr und 10.30–11.45 Uhr

Kursgebühr: Krankenkassenleistung

Leitung: Hebamme Karin Mohr, Tel. 045 54 / 4285

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, großes Handtuch, Decke für Ihr Kind

Termine: 1. 13.01.–03.03.2010 2. 21.04.–19.06.2010*
3. 01.09.–27.10.2010*

* innerhalb der Kursdauer findet der Kurs 1x nicht statt.

Säuglingspflege

Freitag von 18.00 bis 21.00 Uhr, Samstag von 14.00 bis 18.00 Uhr

Kursgebühr: Paar 50,- €, Einzelperson 35,- €

Leitung: Simone Lietsche, Kinderkrankenschwester, IBCLC
Tel. 04551 / 304725

Termine:

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 08./09.01.2010 | 2. 05./06.03.2010 |
| 3. 07./08.05.2010 | 4. 02./03.07.2010 |
| 5. 03./04.09.2010 | 6. 05./06.11.2010 |

Babymassage

Freitags von 9.30–11.00 Uhr

Genießen Sie die körperliche Zwiesprache mit dem Baby in netter Atmosphäre. Informationen über den Ablauf erhalten Sie mit der Anmeldung.

Kursgebühr: 60,- € inkl. Skript und Öl

Leitung: Hebamme Susanne Götze, Tel. 045 51 / 7846,

Termine:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 29.01.–12.03.2010* | 2. 09.04.–14.05.2010 |
| 3. 13.08.–17.09.2010 | 4. 15.10.–19.11.2010 |

* innerhalb der Kursdauer findet der Kurs 1x nicht statt.

Dienstags von 15.30–17.00 Uhr

Leitung: Hebamme Elke Poppinga, Tel. 045 33 / 3865,

Termine:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 19.01.–18.05.2010 | 2. 31.08.–05.10.2010 |
| 3. 26.10.–30.11.2010 | |

Baby- und Kleinkinderschwimmen

Freitag Nachmittags im VITALIA Gesundheitszentrum. Informationen und Anmeldung: Tel. 04321 / 85 15 84 und in der Kinderschwimmschule: www.wasserquatsch.de

Leitung: Kinderkrankenschwester Melanie Lüdtko und Hebamme Susanne Kind-Holtorf.

Zertifizierte Kursleitung für Baby- und Kleinkinderschwimmen.

