



AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS  
FÜR DIE MEDIZINISCHE FAKULTÄT DER  
CHRISTIAN-ALBRECHTS-UNIVERSITÄT ZU KIEL  
UND DER UNIVERSITÄT HAMBURG

# Familienzentrum

## KURSANGEBOT



## 2012

Ausgezeichnet als



**KRANKENHAUS**

Eine Initiative von WHO und 

**KLOSTERKAMP 8 · BAD SEGBERG**

## **Liebe werdende Eltern und junge Familien,**

wir möchten Sie zu unserem neuen Kursprogramm einladen.

Bei uns finden Sie zahlreiche Angebote und Informationen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt.

Erlernen Sie z. B. Atem- und Entspannungsübungen und bereiten Sie sich – gern auch mit Ihrem Partner – körperlich und geistig auf die Geburt Ihres Kindes vor. Entspannen Sie während und nach der Schwangerschaft bei speziellen Yogaübungen oder genießen Sie eine ayurvedische Schwangerenmassage.

Wir unterstützen Sie nach der Geburt bei der Rückbildungsgymnastik, der Säuglingspflege, Babymassage, PEKiP, der Trageschule, dem Breikochkurs sowie dem Baby- und Kleinkinderschwimmen.

Informieren Sie sich in unserer Hebammensprechstunde, bei den Kreißsaalführungen und tauschen Sie sich im Still-Café oder dem Treffpunkt für Alleinerziehende mit anderen aus.

Wir freuen uns darauf, Sie willkommen zu heißen!

**Ihr  
Familienzentrum**



## **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, Versichertenkarte, Kursgebühr.

Termine:

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. 03.01.–21.02.2012 | 2. 28.02.–17.04.2012 |
| 3. 24.04.–12.06.2012 | 4. 19.06.–07.08.2012 |
| 5. 14.08.–02.10.2012 | 6. 09.10.–27.11.2012 |

### **Geburtsvorbereitung für Paare**

---

Donnerstags von 18.30–20.30 Uhr

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

Leitung: Hebamme Sofia Rewert-Strasser, Tel. 04554/33 34, [www.geburt-mal-anders.de](http://www.geburt-mal-anders.de) und Hebamme Petra Theune, Tel. 04537/706811

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, Mutterpass, Versichertenkarte, Kursgebühr.

Termine:

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| 1. 12.01.–16.02.2012 (PT)   | 2. 23.02.–29.03.2012 (S R.-S.) |
| 3. 19.04.–07.06.2012 (S R.-S.)<br><i>(17.5. und 24.5. fallen aus)</i> | 4. 09.08.–13.09.2012 (PT)      |
|   | 5. 25.10.–29.11.2012 (S R.-S.) |

**Anmeldung zu allen Kursen über die zentrale Rufnummer:**

## Geburtsvorbereitung am Vormittag

Dienstags von 9.00– 11.00 Uhr  
Individuelle Übungen und Themen  
nach Bedarf und Wunsch.

Kursgebühr: Krankenkassenleistung

Leitung: Hebammen Margret Schley,  
Jessica Engelbart, Susanne Götze

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken,  
großes Handtuch.

Termine:

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. 10.01.–14.02.2012 | 2. 08.05.–12.06.2012 |
| 3. 21.08.–25.09.2012 | 4. 30.10.–04.12.2012 |



## Geburtsvorbereitung am Wochenende

Kursbeschreibung siehe oben. Leitung: Hebammen Melanie  
Petitjean, Caroline Prieß, Tel. 0170/75 17 441

Termine:

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. 13.01.–15.01.2012 | 2. 08.06.–10.06.2012 |
| 3. 26.10.–28.10.2012 |                      |

## Wassergymnastik für Schwangere

Donnerstags von 17.00–17.45 Uhr

Im kleinen Bewegungsbad, VITALIA Gesundheitszentrum.  
Im Wasser ist eine leichte, schonende und doch sehr effekte  
Gymnastik möglich, die Schwangerschaftsbeschwerden  
(wie z. B. Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Ge  
lenkbeschwerden) lindert. Entspannungsübungen am Ende  
der Stunde tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Kursgebühr: 60,- €

Leitung: Hebammen Susanne Kind-Holtorf,  
Tel. 0173-9128485 und Caroline Prieß, Tel. 0170/75 17 441

Mitzubringen sind: übliche Badebekleidung und Hand  
tücher, evtl. Fön, Kursgebühr.

Termine:

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| 1. 08.12.11–19.01.2012 | 2. 26.01.–01.03.2012 |
| 3. 08.03.–12.04.2012   | 4. 24.04.–31.05.2012 |
| 5. 07.06.–12.07.2012   | 6. 02.08.–06.09.2012 |
| 7. 13.09.–18.10.2012   | 8. 25.10.–29.11.2012 |
| 9. 06.12.–17.01.2013   |                      |

## **Rückbildungsgymnastik**

---

Montags von 17.00 – 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.

Kursgebühr: Krankenkassenleistung

Leitung: Hebammen Janin Langenau, Tel. 045 57 / 98 68 55,  
und Caroline Prieß, Tel. 0170/75 17 441

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, großes Handtuch

Termine:

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. 09.01.–27.02.2012 | 2. 12.03.–07.05.2012 |
| 3. 21.05.–16.07.2012 | 4. 13.08.–08.10.2012 |
| 5. 22.10.–10.12.2012 |                      |

Ort: Kursraum VITALIA Gesundheitszentrum

---

Donnerstags von 17.00 – 18.15 Uhr,

Kursgebühr: Krankenkassenleistung

Leitung: Hebamme Petra Theune

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

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, großes Handtuch

Termine:

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. 12.01.–22.03.2012 | 2. 09.08.–27.09.2012 |
|----------------------|----------------------|

## **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 / 42 85

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

Termine:

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. 11.01.–20.02.2012 | 2. 18.04.–06.06.2012 |
| 3. 08.08.–26.09.2012 | 4. 10.10.–28.11.2012 |

**Anmeldung zu allen Kursen über die zentrale Rufnummer:**

## Säuglingspflege

---

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

Ein Kurs rund um die ersten Tage mit Ihrem Baby! Ich möchte Ihnen einen Einblick in die Ernährung Ihres Kindes geben. Praktische Übungen sollen Ihnen helfen, wie Sie Ihr Baby baden, wickeln und tragen können.

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

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

Termine:

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 06./07.01.2012 | 2. 02./03.03.2012 |
| 3. 04./05.05.2012 | 4. 13./14.07.2012 |
| 5. 07./08.09.2012 | 6. 02./03.11.2012 |

## Babymassage

---

Freitags von 9.30–11.00 Uhr/ 6x 1,5 Std.

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. 04551/7846,

Termine: 1. 06.01.–09.03.2012    2. 07.09.–12.10.2012  
3. 09.11.–14.12.2012



## Baby- und Kleinkinderschwimmen, Seepferdchenkurse

---

Freitag Nachmittags im VITALIA Gesundheitszentrum. Informationen und

Anmeldung: Tel. 04321 / 85 15 84  
und in der Kinderschwimmschule:  
[www.wasserquatsch.de](http://www.wasserquatsch.de)

Leitung:

Kinderkrankenschwester Melanie Lüdtké

Bewegung ist Leben, Spiel und Spaß sowie der „Motor“ für die gesamte Entwicklung. Daher ist es für Kinder sehr wichtig eine Vielzahl von Bewegungserfahrungen zu sammeln, um sich ganzheitlich und harmonisch entwickeln zu können.



Diese Erfahrungen können die Kleinsten nirgendwo besser sammeln als im Wasser!

1. „Minifische“ (3–6 Monate), freitags 13.20 Uhr / 14.20 Uhr
2. „Wasserfösche“ (6–12 Monate), freitags 12.20 Uhr / 15.20 Uhr
3. „Pinguine“ (1–3 Jahre), freitags 16.20 Uhr
4. Seepferdchenkurs (ab 4 1/2 Jahren), freitags 17.20 Uhr

## PEKiP

---

Montags von 8.45 – 10.15 Uhr und von 10.30 – 12.00 Uhr  
Kursangebot für Eltern mit ihren Babys ab der sechsten Lebenswoche. PEKiP begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr.



PEKiP heißt die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse Ihres Kindes wahrzunehmen, erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen und der Austausch untereinander. Weitere Infos unter [www.pekip.de](http://www.pekip.de)

Kursgebühr: 98,- € für 10 Treffen Leitung: Petra Abdel Kader, PEKiP Gruppenleiterin, Heilpädagogin i.A.

Neue Kurstermine ab Mai 2012 können in der Therapieplanung erfragt werden. Kurse fortlaufend, in den Schulferien keine Kurse. Ausfall wird nachgeholt oder ausbezahlt.

## Hatha-Yoga

---



Montags von 17.00 Uhr – 18.15 Uhr, 6 x

Mit ruhigen Übungen aus dem Hatha-Yoga können Sie die Veränderungen und Bedürfnisse des Geistes und des Körpers in der Schwangerschaft ideal unterstützen. Neben den verschiedenen Übungen lernen sie Atem-, Konzentrations-, und Entspannungstechniken

kennen, die ihnen auch bei der Geburt große Hilfe leisten können. Der Kurs ist für alle Schwangeren empfehlenswert; zur Ergänzung eines Geburtsvorbereitungskurses oder auch als Ersatz bei Mehrgebärenden.

Kursgebühr: 48,- €

Kursleiterin: Petra Theune, Hebamme und Yogalehrerin

**Anmeldung zu allen Kursen über die zentrale Rufnummer:**

## **Ayurvedische Schwangerenmassage**

---

Diese spezielle therapeutische Massage, aus der alten indischen Heilweise dem Ayurveda, ist eine beruhigende und ausgleichende Ölmassage des ganzen Körpers.

Während der 60-minütigen Massage werden Blockaden gelöst, der Lymphfluss angeregt und entgiftet. Eine Massage die allen gut tut, die sanfte Massagen mögen.

Termine nach Absprache bei  
Susanne Götze, Tel. 04551/7846,  
Petra Theune, Tel. 04537/706811  
Susanne Kind-Holtorf,  
Tel. 0173-9128485

Dauer: mit Ruhezeit ca 75 Minuten

Kosten: Zuzahlung 20,- €



## **Erste Hilfe am Kind**

---

Mittwochs von 18.30-21.00 Uhr (2 Abende)

Stellen Sie sich vor Ihr Kind verschluckt ein Stück Apfel und droht zu ersticken, stürzt vom Wickeltisch oder bekommt mitten in der Nacht Pseudokrupp. Ich nehme Ihnen die Angst, etwas falsch zu machen und bespreche die richtigen Maßnahmen und Handgriffe.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken,  
Leitung: Fachkinderkrankenschwester Claudia Schimkat,  
Tel. 04551/9081645, [www.sicherheit-am-kind.de](http://www.sicherheit-am-kind.de)

Kursgebühr: 38,- €, inkl. Schulungsunterlagen  
(Paare zahlen zusammen 70,- €)

Termine:

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. 08.02./15.02.2012 | 2. 18.04./25.04.2012 |
| 3. 06.06./13.06.2012 | 4. 15.08./22.08.2012 |
| 5. 21.11./28.11.2012 |                      |

## **Hebammensprechstunde**

---

Sofia Rewert-Strasser, Tel. 04554/3334  
Margret Schley, Tel. 04553/1049  
Susanne Kind-Holtorf, Tel. 0173-9128485  
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.***

**04551 / 802-4845 oder 802-4846 (Therapieplanung)**

## Treffen für Alleinerziehende

---

Bitte erfragen Sie die aktuellen Termine. Die Teilnahme ist kostenfrei. Für weitere Informationen schreiben Sie bitte eine Mail an [info@geburt-mal-anders.de](mailto:info@geburt-mal-anders.de)

Leitung: Hebamme Sofia Rewert-Strasser, Tel. 04554/33 34  
[www.geburt-mal-anders.de](http://www.geburt-mal-anders.de)

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

---

Montags von 15.00–17.00 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. 0171/207 0192, Anmeldung in der Therapieplanung.

Mitzubringen sind: eine Puppe, bequeme Kleidung

Termine: 1. 13.02.2012      2. 11.06.2012  
          3. 13.08.2012      4. 08.10.2012  
          5. 10.12.2012

## Breikochkurs

---

Alle 2 Monate jeden 1. Montag von 17.00 – 21.00 Uhr können Sie alles über das Einführen von Breikost erfahren. Wir werden gemeinsam kochen und Gläschenkost probieren.

Kursgebühr: 35,- €.

Säuglinge können mitgebracht werden.

Leitung: Kinderkrankenschwester  
Simone Lietsche, IBCLC,

Tel. 04551/ 30 47 25

Termine:

1. 06.02.2012      2. 02.04.2012      3. 04.06.2012  
4. 06.08.2012      5. 01.10.2012      6. 03.12.2012



**Anmeldung zu allen Kursen über die zentrale Rufnummer:**

## Trageschule

---

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

Leitung: Hebamme Angela Schönfeldt, IBCLC, Tel. 045 54 / 48 84

Termine auf Anfrage



## Still Café

---

Donnerstags von 10.00 – 11.30 Uhr

Das Still-Cafe steht allen interessierten Müttern und werdenden Müttern unter der Leitung einer erfahrenen und geschulten Kinderkrankenschwester zum Erfahrungsaustausch offen – auch wenn sie nicht stillen, sind Sie herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Kreißsaalführung

---

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

Bitte melden Sie sich ab der 32 SSW zur Terminabsprache.

## Informationsabend Wassergeburt · 20.00 Uhr

---

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. 10.01.2012 | 2. 10.04.2012 |
| 3. 10.07.2012 | 4. 09.10.2012 |

Leitung:

Hebamme Susanne Kind-Holtorf,  
Petra Theune und Chefarzt Dr. med.  
Christian Rybakowski

Die Teilnahme ist kostenfrei.



Informationen und Anmeldung

**Familienzentrum**

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

[www.familienzentrum-segeberg.de](http://www.familienzentrum-segeberg.de)  
[www.segebergerkliniken.de](http://www.segebergerkliniken.de)