



Unsere Kurse vor der Geburt und nach der Geburt

● Delfi-Kurs (2.–3. Lebensmonat)

D = Denken, E = Entwickeln, L = Lieben, F = Fühlen, I = Individuell

Der Kurs wird für Eltern mit Babys im Alter von 6 Wochen bis zum Ende des ersten Lebensjahres angeboten. Ihnen als Eltern vermittelt der Kurs, wie Sie die wachsenden Fähigkeiten Ihres Babys auf spielerische Weise fördern können. Bitte bringen Sie eine Wickeltasche und luftige Kleidung mit.

Termine: auf Anfrage
Ort: Elternschule, Propsteistraße 10
Kursgebühr: 100 € pro 10-Wochen-Kurs à 90 Min.
Anmeldung: Elternschuletelefon 02051 6046049
Leitung: Marzieh Leber

● Babyfit (ab dem 3. Lebensmonat, fortlaufend über den 1. Geburtstag hinaus)

Bewegung macht Spaß! Entwicklungsgerechte Sing-, Spiel- und Bewegungsangebote in entspannter Atmosphäre. Fachliche Anleitung zum "Handling", sowie Raum für Erfahrungsaustausch und zum Kontakte knüpfen.

Termine: dienstags-, donnerstags- und freitagvormittags auf Anfrage.
Ort: Elternschule, Propsteistraße 10
Kursgebühr: 90 € pro 10-Wochen-Kurs à 75 Min.
Anmeldung: Johanna Knaup, Gesundheits- und & **Leitung:** Kinderkrankenpflegerin, Tel. 0162 9289651 oder Maïke Lorenz, Kinderpflegerin und Ergotherapeutin, Tel. 0179 7529280

● Yoga für Mama & Baby

Die Körperübungen, auch Asanas genannt, kräftigen Ihren Rücken und Beckenboden und verhelfen zu neuer Kraft und Energie. Das Baby wird durch sanfte einfühlsame Techniken in seinem Körpergefühl und seiner Entwicklung gefördert.

Ort: in Kooperation mit der Elternschule Werden: Physio Kettwig, Hauptstraße 43-61
Anmeldung & Leitung: Bianca Klung-Wahlenmaier Tel. 02054 874176 oder 0173 2675912

● Baby-Massage (ab 6 Wochen)

Termine: montags, 11.00 – 12.00 Uhr und bei Bedarf 13.00 – 14.00 Uhr
Ort: Elternschule, Propsteistraße 10
Kursgebühr: 55 € pro 6-Wochen-Kurs
Anmeldung: Informationen über den jeweiligen Kursbeginn erhalten Sie bei der Kursleiterin unter Telefon 0201 492579

Leitung: Schwester Vera Heinze

● Die naturheilkundliche Hausapotheke

Naturheilkundliche Hausapotheke, Heilwickel und bewährte Hausmittel zur Behandlung akuter Infekte im Kindesalter und der Versorgung kleiner Verletzungen. In diesem Kurs vermittelt Ihnen Corinna Nadermann die wichtigsten Mittel aus der Naturheilkunde. Begleitheft inklusive.

Termine: dienstags, 18.00 – 21.00 Uhr; 24.04. und 25.09.2018
Ort: Elternschule, Propsteistraße 10
Kursgebühr: 24 €
Anmeldung: Corinna Nadermann, Tel. 0201 83912967

Hebammenliste Elternschule Werden

Brockhoff-Bronsema, Jennifer • Langenhorsterstr. 88 • 42551 Velbert • Tel. 0176 23503736

Caniglia, Jenny • Von-Schirp-Str. 6 • 45239 Essen • Tel. 0157 84856965 oder 0201 5066469

Eckhardt, Mona • Ruhrallee 50 • 45138 Essen • Tel. 0172 8383354

Gnida, Ulrike • Kaldenhofs Kamp 1 • 45359 Essen • Tel. 0201 6958394

Grädig, Julia • Kriegerheim 9 • 42551 Velbert • Tel. 0163 5853435

Krüger, Antje • Tiergarten 16 • 45239 Essen • Tel. 0201 4901252

Kunkel, Antje • Am Krusen 11d • 45259 Essen • Tel. 0170 7016727

Leber, Marzieh • Neckarstr. 55 • 45219 Essen • Tel. 02054 9421532

Redeker, Sarah • Pastorsacker 12 • 45239 Essen • Tel. 0201 94611775 oder 0176 62865956

Zimmermann, Stefanie • Wintgenstr. 42 • 45239 Essen • Tel. 0177 3922345

Veranstaltungsorte in Werden



Elternschule Essen-Werden

Propsteistraße 10
45239 Essen-Werden

St. Josef Krankenhaus Essen-Werden

Propsteistraße 2
45239 Essen-Werden

www.sankt-josef-werden.de

Veranstaltungsort Universitätsklinikum Essen

Universitätsklinikum Essen

Lehr- und Lernzentrum
Virchowstr.163a
45147 Essen

www.uk-essen.de/frauenklinik

Titelfoto: Photocase

● Kontakt & Information

St. Josef Krankenhaus Essen-Werden

Krankenhauszentrale 0201 84 08-0
Elternschule Essen-Werden 02051 6046049
www.sankt-josef-werden.de

Universitätsklinikum Essen

Direktor der Frauenklinik:
Prof. Dr. med. Rainer Kimmig
Sekretariat 0201 723-2441

Krankenhauszentrale 0201 723-0
Kreißaal/Geburtsanmeldungen 0201 723-2345

Kreißaalbesichtigung:
Jeden Montag
18.00–20.00 Uhr
Frauenklinik, 1.OG Kreißaal
www.uk-essen.de

Ansprechpartnerin Elternschule Essen-Werden:

Beate Jörges, Hebamme
Telefon 02051 6046049

In einigen Fällen übernehmen die Krankenkassen (anteilig) die Kursgebühr. Bitte erkundigen Sie sich!

Das St. Josef Krankenhaus Essen-Werden ist ein Tochterunternehmen des



Elternschule Essen-Werden in Kooperation mit der Universitätsfrauenklinik Essen Kursprogramm 2018





Unsere Kurse vor der Geburt und nach der Geburt

Unsere Veranstaltungsorte

Die Kurse und Angebote finden in den Räumen der Elternschule des St. Josef Krankenhauses Essen-Werden statt.

Bitte beachten Sie jedoch, dass einige Veranstaltungen in der Frauenklinik des Universitätsklinikums Essen stattfinden.

Vortragsabende



Die Vortragsabende bieten die Möglichkeit, sich gezielt über Themen zu informieren und Fragen zu stellen. Frauenärzte der Klinik informieren über Besonderheiten in der Schwangerschaft, die Geburt und die Stillzeit. Einen Abend widmet ein Kinderarzt den Themen Ernährung, Vorsorgeuntersuchungen, Kinderkrankheiten und Impfung. Ein weiterer Vortragsabend stellt das erste Lebensjahr (Babypflege, Erstlingsausstattung, Stillen und Flaschennahrung) in den Mittelpunkt. Über naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten informiert eine Heilpraktikerin. Abschluss der Reihe bildet der Vortrag „Roter Faden durch den Behördenschwengel“ (Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld etc.). Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Termine: dienstags, 18.45 – 20.15 Uhr, 09.01. – 06.02., 13.02. – 13.03., 10.04. – 15.05., 29.05. – 26.06., 04.09. – 02.10. und 30.10. – 27.11.2018

Ort: Universitätsklinikum Essen, Lehr- und Lernzentrum, Virchowstr. 163a
Treffpunkt: Eingangsbereich Lehr- und Lernzentrum, bitte elektronisches Anzeigesystem neben dem Aufzug beachten

Anmeldung: nicht erforderlich

Naturheilkundliche Sprechstunde

Bei gezielten Fragen bzgl. Schwangerschaft, Wochenbett, Stillphase und kindlichen Problemen berät Sie Corinna Nadermann.

Termine: nach Vereinbarung
Anmeldung: Corinna Nadermann, Tel. 0201 83912967

Geburtsvorbereitung für Paare

Wahrnehmungsübungen – Atempfahrungen – fördernde, geburtserleichternde Bewegungen – Informationen und Gespräche „rund um die Geburt“ sind die Kursinhalte.

Termine: 1. **Wochenkurse** Mo. und Do., 19.00 – 21.00 Uhr
2. **Wochenendkurse „Zeit für uns“** Fr., 18.00 – 22.00 Uhr / Sa., So., 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: Elternschule, Propsteistraße 10

Leitung: Hebammen der Elternschule
Anmeldung: Elternschultelefon 02051 6046049 (Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.)

Kursgebühr: Bei Mitgliedern der gesetzlichen Krankenkassen werden die Kosten direkt mit der jeweiligen Krankenkasse abgerechnet. Die Partnergebühr beträgt 90 €, der Beitrag für privatversicherte Teilnehmerinnen 96 €.

Yoga für Schwangere

Einfache Yoga-Übungen, die in jedem Stadium der Schwangerschaft durchführbar sind, dehnen und kräftigen. Sie lösen zudem Verspannungen im Rücken. Mit ruhigen Atemübungen und Tiefenentspannung stellen Sie sich körperlich und geistig auf die Geburt ein.

Ort: in Kooperation mit der Elternschule Werden: Physio Kettwig, Hauptstraße 43-61

Anmeldung & Leitung: Bianca Klung-Wahlenmaier
Tel. 02054 874176 oder 0173 2675912

„Ganz-schön-schwanger“ Kurs outdoor

Auf die Veränderungen in der Schwangerschaft abgestimmtes Fitnessprogramm draußen an der frischen Luft.

Termine: montags, 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: in Kooperation mit der Elternschule Werden: Brehminsel

Kostenbeitrag: 59 € für sechs Einheiten
Anmeldung & Leitung: Antje Krüger, Hebamme
Tel. 0201 4901252
E-Mail: antje-essen@laufmamalauf.de

Häusliche Wochenbettnachsorge

Sie erfolgt auf Wunsch durch unsere Hebammen oder durch Beleghebammen und zahlreiche selbstständige Hebammen im Raum Essen. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Die Hebammenliste finden Sie am Ende dieser Kursübersicht.

Geschwisterkurs Universitätsklinikum Essen

Schwester und Bruder werden ist aufregend. Im Geschwisterkurs bekommen Ihre Kinder Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Säuglingspflege und den liebevollen Umgang mit dem neuen Geschwisterkind. Auch besuchen sie die Wöchnerinnenstation und den Kreißaal. Teilnehmen können Kinder von vier bis 14 Jahren.

Termine: Dienstag, 13.02., 10.04., 12.06., 14.08., 09.10. und 11.12.2018, jeweils 15.30 – ca. 17.00 Uhr

Ort: Universitätsklinikum Essen, Seminarraum 2. Etage der Frauenklinik

Kursgebühr: pro Kind 8 €, bei 2 Geschwisterkindern 13 €
Anmeldung & Leitung: Karin Förster-Kirch, Kinderkrankenschwester
Tel. 0201 4902140 oder 0173 7388052
E-Mail: foerster-kirch@gmx.de

Rund um das Tragetuch

Vermittlung von zwei bis drei Bindetechniken und dem sicheren Umgang mit dem Tragetuch zur Unterstützung der frühen Eltern-Kind-Bindung.

Termine: montags (Uhrzeit nach Absprache)
Ort: Elternschule, Propsteistraße 10

Kursgebühr: 15 € pro Termin (25 € für Paare)
Anmeldung & Leitung: Krankenschwester Vera Heinze
Tel. 0201 492579

Unsere Kurse vor der Geburt und nach der Geburt



Großeltern-informationsabend Universitätsklinikum Essen

Sie werden Großeltern oder sind es gerade geworden? Was ist heute anders als zu Ihrer Elternzeit vor 20, 30 oder 40 Jahren? Was gibt es Neues? Dieser Informationsabend gibt Ihnen Antworten!

Termine: 22.02., 24.05., 23.08., 29.11.18, jeweils 19 Uhr

Ort: Universitätsklinikum Essen, Seminarraum 2. Etage der Frauenklinik

Kursgebühr: 15 € pro Person, 25 € für Paare
Anmeldung & Leitung: Karin Förster-Kirch, Kinderkrankenschwester
Tel. 0201 4902140 oder 0173 7388052
E-Mail: foerster-kirch@gmx.de

Hormon-Yoga

Hormon-Yoga ist für alle Frauen eine erprobte, natürliche und ganzheitliche Behandlung. Es wird eine Brücke geschlagen zwischen der uralten Yogalehre und Erkenntnissen aus der modernen Wissenschaft. Hormonyoga ist auch für Yoga-Einsteigerinnen möglich. Bezüglich möglichen medizinischer Einschränkungen bitte telefonische Rücksprache.

Ort: in Kooperation mit der Elternschule, Physio-Kettwig, Hauptstr. 42-63

Anmeldung & Leitung: Bianca Klung-Wahlenmaier
Tel. 02054 874176 o. 0173 2675912

CANTIENICA-Beckenbodentraining für Frauen nach der Geburt zur Rückbildung

Ort: in Kooperation mit der Elternschule Werden, Cantienica-Studio, Meisenburgstr. 44, Essen

Anmeldung & Leitung: baldmöglichst nach der Geburt
Barbara Ott, Tel. 0201 4555006

Rückbildungsgymnastik

Termine: mittwochs, 18.30 – 19.45 Uhr
Ort: Elternschule, Propsteistraße 10
Kursgebühr: 79,60 € pro 8-Wochen-Kurs
Anmeldung & Leitung: Antje Krüger, Hebamme
0201 4901252
E-Mail: mail@hebamme-antje-krueger.de

Rückbildungsgymnastik

Termine: dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr
Kurseinstieg jederzeit möglich
Ort: Elternschule, Propsteistraße 10
Kursgebühr: 90 € pro 10-Wochen-Kurs
Anmeldung & Leitung: erforderlich
Theodora Lange, Tel. 0201 407181

Kinderwagenkurs outdoor

Ein Fitnessprogramm nach der Rückbildungsgymnastik an der frischen Luft mit Kind im Kinderwagen.

Termine: mittwochs, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort: in Kooperation mit der Elternschule Werden: Brehminsel

Kursgebühr: 88 € für einen 10-Wochen-Kurs
Anmeldung & Leitung: Antje Krüger, Hebamme
Tel. 0201 4901252
E-Mail: antje-essen@laufmamalauf.de

PEKiP (ab 8 Wochen)

PEKiP ist ein gruppenpädagogisches Konzept für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr.

Spiel- und Bewegungsanregungen, die von dem Prager Psychologen Dr. Jaroslav Koch entwickelt wurden, stehen im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Die Bewegungsspiele stellen eine aktivierende Lernform dar, in der das Baby mit seinen Kompetenzen und Bedürfnissen das Spielangebot bestimmt. PEKiP unterstützt den Aufbau der positiven Beziehung zwischen Eltern und Kind durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel und Freude. In der PEKiP-Gruppe findet ein intensiver Erfahrungsaustausch über Erlebnisse mit dem Kind in und außerhalb der Gruppe statt, so dass mit diesem situations- und erfahrungsbezogenen Ansatz eine praktische Unterstützung der Eltern in ihrer Erziehungskompetenz möglich wird.

Termine: dienstags-, mittwochs- und donnerstags nachmittags nach Absprache. Die Einteilung erfolgt nach individuellen Gegebenheiten, z.B. dem Alter des Kindes. Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

Ort: Elternschule, Propsteistraße 10
Kursgebühr: 100 € für 10 Doppelstunden
Anmeldung & Leitung: bitte direkt nach der Geburt bei
Theodora Lange, Tel. 0201 407181