

EKO.

ELTERN-KIND-SCHULE



Kursangebote
für werdende
Mütter & Väter



INFORMATION



INHALT

Vor der Geburt

- 4 Informationsabend mit Kreißsaalbesichtigung
- 4 Informationsabend „Ein roter Faden durch die Bürokratie“
- 5 Schwimmen für Schwangere
- 5 Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
- 9 Geburtsvorbereitende Akupunktur
- 9 Schwangerschaftsgymnastik

Nach der Geburt

- 10 Rückbildungsgymnastik
- 11 Rückbildungsgymnastik für Fortgeschrittene
- 11 CANTIENICA® Beckenboden-Intensiv-Training
- 12 Kangatraining
- 12 Bauchmuskeltraining
- 13 Outdoortraining im Kaisergarten
- 13 Babyschwimmen
- 14 Harmonische Babymassage
- 14 Baby Café
- 15 Frühgeborenen-Eltern-Gruppe
- 15 PEKiP®

VOR DER GEBURT

Mutter und Vater zu werden, die Verantwortung für ein neues Menschenkind zu übernehmen, ist vielleicht die schönste und aufregendste Aufgabe, die das Leben Ihnen stellt. Bei dieser Aufgabe möchten wir vom EKO. Ihnen gerne mit Informationen und Kursangeboten zur Seite stehen, damit die ganze Familie bestens vorbereitet ist.

Wir freuen uns auf Sie!

Informationen und Anmeldung zu allen Kursen:

Beate Vespermann
Eltern-Kind-Schule am EKO.
montags, 9:00 - 12:00 Uhr
mittwochs, 19:30 - 21:30 Uhr
Tel.: 0208 881-4206

www.eko.de



Informationsabend mit Kreißsaalbesichtigung für werdende Mütter und Väter

Hier haben Sie die Möglichkeit, Hebammen, Schwestern und Ärzte des geburtshilflichen Teams am EKO. kennenzulernen. Anschließend findet eine Besichtigung des Kreißsaales und der integrativen Wochenbettstation statt.

Treffpunkt:	Seminarraum, Haus G, 1. Etage
Termin:	jeden Donnerstag, 19:00 Uhr + jeden 1. Sonntag im Monat, 14:30 Uhr
Leitung:	Mitarbeiter der Geburtshilfe am EKO.
Anmeldung:	nicht erforderlich
Gebühr:	kostenlos

Informationsabend „Ein roter Faden durch die Bürokratie“

Wir möchten Sie über alle aktuellen gesetzlichen Bestimmungen und Möglichkeiten für werdende Mütter und Väter informieren. Mutterschutzleistungen, das Namensrecht, die Anmeldung des Kindes sowie die Themenbereiche Elterngeld und Elternzeit werden vorgestellt. Sie haben natürlich auch die Möglichkeit, Ihre ganz persönlichen Fragen zu stellen.

Kursort:	Seminarraum, Haus G, 1. Etage
Kurszeit:	auf Anfrage; einmal im Quartal am Donnerstag, 20:00 Uhr
Kursleitung:	Mitarbeiterin des EKO.
Anmeldung:	nicht erforderlich
Gebühr:	kostenlos

Schwimmen für Schwangere – geburtsvorbereitende Übungen im warmen Wasser

Wir möchten Sie einladen, im hauseigenen Bewegungsbad geburtsvorbereitende Übungen im warmen Wasser zu erleben. Da man im Wasser nur ein Drittel seines Körpergewichtes spürt, macht es hier besonderen Spaß, auch während der Schwangerschaft in Bewegung zu bleiben. Die Übungen lindern Rückenschmerzen und Beschwerden bei schweren Beinen. Schon ab der 24. Schwangerschaftswoche können Sie an diesem Kurs teilnehmen. Viele Frauen schätzen die Bewegung im Wasser bis zum Ende der Schwangerschaft.

Kursort:	Bewegungsbad auf dem EKO.-Gelände, zwischen Haus D und E
Kurszeit:	mittwochs, 09:30 - 10:15 Uhr 10:15 - 11:00 Uhr 16:45 - 17:30 Uhr 17:30 - 18:15 Uhr 18:15 - 19:00 Uhr
Kursleitung:	Beate Vespermann, Bewegungstherapeutin
Anmeldung:	erforderlich
Gebühr:	48€ für 8 x 45 Minuten

Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare

Als sinnvolle Ergänzung zu den Informationsabenden und der Gymnastik im warmen Wasser bietet Ihnen die Geburtsvorbereitung ein gutes Fundament für die Zeit im Kreißsaal und danach. Empfohlen ab der 28. - 30. Schwangerschaftswoche. Wir bereiten Sie aktiv auf die Geburt vor.

Durch Erfahren:

- Mehrere Atemmöglichkeiten zur Schmerzerleichterung während der einzelnen Geburtsphasen
- Verschiedene Gebärlpositionen im Wasser und „an Land“
- Wehensimulation

Durch Fühlen:

- Massagen zur Entspannung in der Schwangerschaft, in der Wehenpause und zur Vorbereitung auf die Geburt (selbstverständlich kommen auch die Partner in den Genuss einer Massage).

Durch Hören und Sehen:

- Wann soll ich zum Krankenhaus kommen? Wohin? Wie verhalten wir uns, wenn...? Was geschieht im Kreißsaal während der Geburt, nach der Entbindung? Hier können Sie sich miteinander austauschen, es werden Fragen beantwortet, Tipps und Tricks zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett vermittelt.

Durch Bewegen:

Beckenschaukeln und Beckenkreisen als Hilfsmittel unter der Geburt. Diese Geburtsvorbereitung ist körperlich nicht belastend. Es werden keine anstrengenden Übungen durchgeführt.

Kursort: Eltern-Kind-Schule am EKO.

Kurszeiten

für Frauen: freitags, 17:45 - 19:45 Uhr

für Paare: montags, 20:00 - 22:00 Uhr
mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr
freitags, 20:00 - 22:00 Uhr
Außerdem bieten wir Wochenend-intensivkurse für Paare von samstags bis sonntags an. Termine auf Anfrage.

Kursleitung: Hebammen des EKO.

Anmeldung: erforderlich

Gebühr: Kosten auf Anfrage
Es wird um Vorkasse gebeten.
Für werdende Mütter Erstattung der Gebühren gemäß Hebammengebührenordnung durch die Krankenkasse nach Nachweis der Teilnahme.
Bei Paarkursen wird eine Partnergebühr erhoben, diese ist nicht erstattungsfähig.





Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die Akupunktur ist ein Teil der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Sie beruht auf der Annahme, dass der Körper einen ungestörten Energiefluss vorweisen muss, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Diese Lebensenergie heißt „Qi“. Durch die geburtsvorbereitende Akupunktur wird die eigene Lebensenergie in die richtigen Bahnen gelenkt und gestärkt. Zahlreiche Untersuchungen haben bewiesen, dass die geburtsvorbereitende Akupunktur einen positiven Einfluss auf die Geburt und Wochenbettzeit hat. Wir bieten die Akupunktur ab der 36. Schwangerschaftswoche durch speziell ausgebildete und zertifizierte Hebammen an.

- Treffpunkt:** Eltern-Kind-Schule am EKO.
- Termin:** montags nach Vereinbarung
- Leitung:** zertifizierte Hebammen des EKO.
- Anmeldung:** erforderlich
- Gebühr:** 10€ pro Einheit

Schwangerschaftsgymnastik

Die gymnastischen Übungen steigern Ihr körperliches Wohlbefinden. Die Beweglichkeit bleibt erhalten. Möglichen Schwangerschaftsbeschwerden wird vorgebeugt oder bereits vorhandene können gelindert werden. Die Körperwahrnehmung wird gefördert, wodurch das Vertrauen in die eigenen Kraftreserven im Hinblick auf die Geburt wächst. Der Einstieg ist ab der 14. Schwangerschaftswoche zu jeder Zeit möglich.

- Kursort:** Eltern-Kind-Schule am EKO.
- Kurszeit:** dienstags oder donnerstags, 17:45 - 18:45 Uhr, jeweils 6 Einheiten
- Kursleitung:** Andrea Seidensticker, Hebamme, CANTIENICA®-Trainerin, Tel.: 0201 4781318 oder andraseidensticker@web.de
- Anmeldung:** erforderlich
- Gebühr:** 78€



NACH DER GEBURT

Auch nach der Geburt unterstützen wir Sie und Ihr Baby wo wir nur können. Das Angebot reicht von verschiedenen Kursen mit dem Ziel, Ihren Körper wieder in Form zu bringen, über Gruppen für Eltern und Kind, wie z.B. Babyschwimmen, bis hin zum Baby-Café, in dem Sie sich mit anderen Eltern austauschen können.

Rückbildungsgymnastik

Wir möchten Ihnen gerne helfen, nach der Geburt Ihres Kindes wieder in Form zu kommen. Bei der Rückbildungsgymnastik lernen Sie, Rücken und Bauch zu stärken, den Beckenboden zu aktivieren und allmählich wieder zu einem guten Körpergefühl zu gelangen. Wir Hebammen helfen Ihnen dabei. Dieser Kurs wird ab der 8. Woche nach der Geburt empfohlen.

Kursort:	Eltern-Kind-Schule am EKO.
Kurszeit:	montags, 18:20 - 19:45 Uhr ohne Kind dienstags, 10:00 - 11:25 Uhr mit Kind donnerstags, 10:00 - 11:25 Uhr mit Kind und 20:00 - 21:25 Uhr ohne Kind
Kursleitung:	Hebammen des EKO.
Anmeldung:	erforderlich
Gebühr:	Kosten auf Anfrage Es wird um Vorkasse gebeten. Erstattung der Gebühren gemäß Hebammengebührenordnung durch die Krankenkasse nach Nachweis der Teilnahme.

Rückbildungsgymnastik für Fortgeschrittene

Wenn Sie bereits an einem Rückbildungsgymnastikkurs teilgenommen haben und dort die Grundkenntnisse erlernt und trainiert haben, können Sie an diesem Kurs teilnehmen. Hier geht es um die Weiterführung des bereits Erlernten, d.h. die „klassischen“ Muskelgruppen der Rückbildungsgymnastik wie Beckenboden- und Bauchmuskulatur werden weiterhin intensiv trainiert. Zusätzlich wird der ganze Körper aktiviert, z.B. auch die sogenannten Problemzonen wie Brust, Beine und Gesäß. Die Babys dürfen gerne mitgebracht werden. Bei allgemeinem Interesse werden auch Übungen gezeigt, die Sie mit Ihrem Baby gemeinsam machen können.

Kursort:	Eltern-Kind-Schule am EKO.
Kurszeit:	mittwochs, 11:30 - 12:45 Uhr
Kursleitung:	Beate Vespermann, Bewegungstherapeutin
Anmeldung:	erforderlich
Gebühr:	30 € für 6 aufeinanderfolgende Einheiten

CANTIENICA® Beckenboden-Intensiv-Training

Dieser Kurs ist für Frauen aller Altersgruppen geeignet, die ihre Beckenbodenmuskulatur unterstützen wollen oder Probleme in diesem Bereich, z.B. durch Blasen- oder Inkontinenz, haben. Die Muskeln Ihres Beckenbodens können Sie trainieren, wie jeden anderen Muskel auch. Wir helfen Ihnen dabei durch schonendes und kräftigendes Aufbautraining.

Kursort:	Eltern-Kind-Schule am EKO.
Kurszeit:	dienstags, 20:15 - 21:30 Uhr, jeweils 6 Einheiten
Kursleitung:	Andrea Seidensticker, Hebamme, CANTIENICA®-Trainerin, Tel.: 0201 4781318 oder andraseidensticker@web.de
Anmeldung:	erforderlich
Gebühr:	150 €



Kangatraining

Kangatraining ist genau auf die Bedürfnisse junger Mütter und ihrer Babys abgestimmt. Im Intervalltraining wird sowohl die Grundlagenausdauer aufgebaut als auch die tief-liegende Bauchmuskulatur, Rücken und Beckenbodenmuskulatur gekräftigt. Durch abwechselndes Aerobic-, Tanz- und Muskeltraining soll das Herz-Kreislaufsystem gefordert und die Fettverbrennung angekurbelt werden. Anders als in gewöhnlichen Fitnesskursen wird außerdem ein besonderes Augenmerk auf die durch Schwangerschaft und Geburt besonders beanspruchten Körperpartien wie Beckenboden und Rumpfmuskulatur gelegt.

- Kursort:** Eltern-Kind-Schule am EKO.
Kurszeit: montags,
 09:30 - 10:30 Uhr sowie
 11:00 - 12:00 Uhr
Kursleitung: Barbara Jendryki,
 Tel.: 0176 81784801
Gebühr: Kosten auf Anfrage

Bauchmuskeltraining

Wir üben im Stehen, Sitzen, Knien, in Seitenlage, Rückenlage, im Langsitz und im Schneidersitz. Mit unserem eigenen Gewicht, mit Bällen, Theraband, Hanteln, mit Spaß. Alleine, zu zweit, zu vielen. Es besteht die Möglichkeit kurzfristig einzusteigen. Der Kurs wird empfohlen für Frauen nach der Rückbildung und ohne Beckenbodenprobleme.

- Kursort:** Eltern-Kind-Schule am EKO.
Kurszeit: donnerstags, 19:00 - 19:45 Uhr
Kursleitung: Andrea Seidensticker,
 Hebamme, CANTIENICA®-Trainerin,
 Tel.: 0201 4781318 oder
 andreaseidensticker@web.de
Anmeldung: erforderlich
Gebühr: auf Anfrage

Outdoortraining im Kaisergarten

Wir werden bei diesem Training „gehen“ (walken) nicht „joggen“, und somit eignet sich das Angebot auch bei Beckenbodenproblemen. Zwischendurch stärken wir unseren Bauch, unseren Rücken und optimieren unsere Körperhaltung. Kräftigen Arme und Beine. Unterstützen die Beweglichkeit, trainieren das Gleichgewicht. Und bei all dem vergessen wir den Beckenboden nicht. So ergibt sich ein Fundus, den Sie gut in Ihrem Alltag trainieren können. Hilfsmittel kann alles sein, was uns auf dem Weg begegnet: Baum, Bank, Treppe, Wand etc. Sie entscheiden, welchen Termin Sie wahrnehmen möchten. Das bedeutet für Sie weniger Ausfall und weniger Kosten. Teilnehmen können Frauen jeden Alters, unabhängig von Schwangerschaft und Fitness.

- Kursort:** Kaisergarten Oberhausen,
 Am Kaisergarten 30, 46049 Oberhausen
Kurszeit: montags, 20:15 - 21:15 Uhr,
 von April bis Ende September
Kursleitung: Andrea Seidensticker,
 Hebamme, CANTIENICA®-Trainerin,
 Tel.: 0201 4781318 oder
 andreaseidensticker@web.de
Anmeldung: erforderlich
Gebühr: 13€ pro Termin, freie Stundenauswahl,
 Nachbuchen möglich

Babyschwimmen

Babyschwimmen ist eine Form intensiver Eltern-Kind-Gymnastik, die eine positive Entwicklung Ihres Babys fördert. Spiel und Spaß, Körperkontakt und sanfte Gewöhnung an das Element Wasser stehen bei uns im Vordergrund. Die Kurse werden für drei Altersgruppen angeboten: 4 - 6 Monate, 7 - 11 Monate, 12 - 24 Monate. Die max. Teilnehmerzahl liegt bei 10 Kindern.

- Kursort:** Bewegungsbad auf dem EKO.-Gelände,
 zwischen Haus D und E
Kurszeit: donnerstags vor- und nachmittags,
 sonntags vormittags
Kursleitung: Kinderkrankenschwestern des EKO.
Anmeldung: erforderlich
Gebühr: Kosten auf Anfrage



Harmonische Babymassage

Streicheln und massieren Sie Ihr Baby in gemütlicher, entspannter Atmosphäre. Babymassage wirkt auf angenehme Weise beruhigend, fördert die Entwicklung und stärkt gleichzeitig die Eltern-Kind-Bindung. Diese Kurse vermitteln Ihnen, bei einer Teilnehmerzahl von max. 6 Babys, Theorie und Praxis einer harmonischen Babymassage. Das Alter der Kinder sollte zwischen 6 Wochen und 6 Monaten liegen.

- Kursort:** Eltern-Kind-Schule am EKO
Kurszeit: donnerstags,
10:00 - 11:30 Uhr, sowie
16:00 - 17:30 Uhr
Kursleitung: Kinderkrankenschwestern des EKO.
Anmeldung: erforderlich
Gebühr: 59 € für 5 Einheiten

Baby Café

Bei uns können Sie Ihr Kind in ruhiger und behaglicher Atmosphäre stillen und füttern. Schauen Sie doch einfach mal rein. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee „klönen“ Sie gemütlich mit anderen Müttern über Veränderungen und Neuigkeiten, die ein kleiner Erdenbürger so mit sich bringt. Unsere Kinderkrankenschwestern und Still- und Laktationsberaterinnen stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

- Kursort:** Eltern-Kind-Schule am EKO.
Kurszeit: mittwochs, 9:30 - 12:30 Uhr
für Kinder vom Krabbelalter bis 1 Jahr,
mittwochs, 12:30 - 15:30 Uhr von
Geburt bis Krabbelalter (am letzten
Mittwoch des Monats auch für Väter)
Kursleitung: Kinderkrankenschwestern und Still- und
Laktationsberaterinnen IBCLC des EKO.
Anmeldung: nicht erforderlich
Gebühr: kostenlos

Frühgeborenen-Eltern-Gruppe

Sie purzeln viel zu früh ins Leben, sind extrem verletzlich und doch immer wieder einzigartig – in dieser Gruppe treffen sich regelmäßig Eltern und, wenn bereits möglich, auch ihre frühgeborenen Kinder. Es besteht die Möglichkeit, mit anderen Eltern, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden, Erfahrungen auszutauschen, Fragen zu beantworten, Unsicherheiten abzubauen oder einfach nur zu „klönen“. Zwischenzeitlich finden je nach Bedarf Informationsnachmittage statt. Wir möchten Sie ein kleines Stück Ihres langen, zum Teil schweren Weges begleiten.

- Kursort:** Eltern-Kind-Schule am EKO.
Kurszeit: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat,
16:00 - 17:30 Uhr
Kursleitung: Kinderkrankenschwestern des EKO.
Anmeldung: nicht erforderlich
Gebühr: kostenlos

PEKiP®

Wir bieten Ihnen in Kooperation mit dem Evangelischen Familien- und Erwachsenenbildungswerk PEKiP®-Kurse in den Räumen der Eltern-Kind-Schule des EKO an. Diesbezüglich beachten Sie bitte das gesonderte Informationsblatt.

- Kursort:** Eltern-Kind-Schule am EKO.
Kurszeit: siehe Informationsblatt des Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerks (FEBW)
Kursleitung: Zertifizierte PEKiP®-Gruppenleiterinnen
Anmeldung: beim FEBW,
montags, mittwochs, freitags,
9:30 - 12:30 Uhr,
donnerstags
10:30 - 13:00 Uhr sowie
14:00 - 16:00 Uhr,
Tel.: 0208 85008 - 52
Gebühr: siehe Informationsblatt des Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerks



Evangelisches Krankenhaus Oberhausen

Virchowstraße 20
46047 Oberhausen

Tel.: 0208 881-0
Fax: 0208 881-4800

E-Mail info@eko.de
Internet www.eko.de

SO FINDEN SIE UNS:



EKO.

Evangelisches Krankenhaus Oberhausen
Ein Haus der ATEGRIS