

Liebe Kursteilnehmerinnen, liebe Familien,

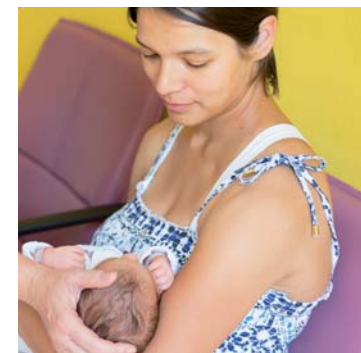
wir freuen uns, dass Sie sich für einen Kurs bei uns interessieren.

Die Anmeldung zu sämtlichen Kursen und auch zur Hebammensprechstunde erfolgt telefonisch unter: 0941 369-95527

Die Anmeldezeiten sind folgende:
Montag 12.00 bis 14.00 Uhr
Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr
Über die Homepage <http://www.barmherzige-regensburg.de/hebammenkurse.html> ist eine Online-Anmeldung möglich.

Damit der für Sie passende Kurs noch verfügbar ist, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Zur verbindlichen Kursanmeldung senden wir Ihnen per Mail (oder bei Bedarf per Post) die Informationen zu. Bitte drucken Sie die letzte Seite aus und senden Sie uns die Anmeldung innerhalb von zehn Tagen ausgefüllt und unterschrieben zurück. Erst dann ist der für Sie reservierte Platz fest eingebracht.



RÜCKBILDUNG

Rückbildungsgymnastik ohne Kind am Abend

Montag	
RA1	Referentin: Frau Schröder Termine: 30.1. - 10.4.2017 19.00 - 20.00 Uhr
RA2	Referentin: Frau Schröder Termine: 30.1. - 10.4.2017 20.00 - 21.00 Uhr
RA3	Referentin: Frau Beuke Termine: 6.3. - 10.4.2017 17.00 - 18.30 Uhr

Dienstag	
RA4	Referentin: Frau Beuke Termine: 3.1. - 7.2.2017 19.15 - 20.45 Uhr
RA5	Referentin: Frau Beuke Termine: 21.2. - 4.4.2017 19.15 - 20.45 Uhr

Familie

Rückbildungsgymnastik und BeMom® Yoga nach der Geburt

An dem Rückbildungs-Yoga-Kurs können alle Frauen – mit oder ohne Yogaerfahrungen – sechs bis acht Wochen nach der Geburt teilnehmen. Durch die Verbindung von Bewegung und Atmung bei allen Asanas (Körperübungen) aktivieren wir nicht nur unseren Kreislauf und unsere Muskulatur, sondern finden zeitgleich Entspannung. Daraus können die Mütter neue Kraft für den Alltag schöpfen. Yoga spricht den gesamten Körper an, dennoch werden spezielle Übungen und Kenntnisse für den Beckenboden vermittelt. Die Tiefenentspannung sorgt für Wohlfühl und Erholung und bringt unseren Geist zur Ruhe.

Bei den Kursen mit Babys sollten die Kleinen mindestens sechs Wochen und nicht älter als fünf Monate sein.

FAMILIE

Mittwoch	
YRB1	Referentin: Frau Adlhoch Termine: 22.3. - 26.4.2017 19.15 - 20.45 Uhr

Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.



Stillcafe

Wir bieten Frauen und ihren Babys an, sich im Rahmen einer offenen Stillgruppe auszutauschen.

Unter Leitung einer Hebamme gibt es wertvolle Tipps und Informationen zum Stillen, zur Einführung von Beikost und zu allgemeinen Fragen in der Babyzeit.

Termine:	jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat 11.00 - 13.00 Uhr
Kosten:	5,- € pro Treffen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Harmonische Babymassage

Die harmonische Babymassage nach Bruno Walter ist keine Therapieform für körperliche Leiden, vielmehr soll sie die Bindung zwischen Eltern und Kind auf liebevolle Art verstärken. Bewusste Berührungen sind wichtige Elemente für eine gesunde Entwicklung. Durch sanftes Massieren können Eltern ihre Kleinsten auf diesem Weg begleiten, ohne sie zu überfordern. Sie geben Ihrem Baby die nötigen Reize, um Entwicklungsschritte leichter bewältigen zu können.

Montag	
BM1	Referentin: Frau Schröder Termine: 9.1. - 13.2.2017 10.15 - 11.15 Uhr
BM2	Referentin: Frau Schröder Termine: 27.2. - 3.4.2017 10.15 - 11.15 Uhr
BM3	Referentin: Frau Schröder Termine: 10.4. - 29.5.2017 10.15 - 11.15 Uhr

Kosten: 90,- € für 6 Termine, incl. Öle und Skript

Frühchentreff

Wenn ein zu früh geborenes Kind um den normalen Geburtstermin herum entlassen wird, sind die Eltern manchmal unsicher und verängstigt. Sie fragen sich, ob sie das, was bisher unter der Obhut von Schwestern und Ärzten verrichtet wurde, auch selbst schaffen. Wir möchten nicht, dass die Eltern plötzlich alleine dastehen.

Daher findet, in Begleitung einer erfahrenen Kinderkrankenschwester, regelmäßig ein Frühchentreff statt, im Rahmen dessen sich Mütter von Frühgeborenen untereinander austauschen können.

Termin:	jeden letzten Dienstag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr (nicht an Feiertagen)
---------	----------------------------------------------------------------------------

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Tragetuchberatung

Für alle Eltern, die ihr Baby/Kleinkind bereits im Tragetuch oder einer Tragehilfe tragen, sich aber nicht immer ganz sicher sind, ob alles ganz richtig sitzt und denen eine reguläre Trageberatung aber zu viel erscheint. Hier können Sie in 15-Minuten-Einheiten einer erfahrenen ClauWi-Trageberaterin Fragen zu Ihrer Trageweise stellen, kleine Binde- und Einstellungstipps bekommen oder sich über andere Trageweisen/-Hilfen informieren.

Leitung:	Frau Judex
Termin:	14-tägig jeweils dienstags
Die Termine werden im 15-Minuten-Takt, maximal jedoch 30 Minuten am Stück vergeben.	
Kosten:	10,- € / 15 min. 15,- € / 30 min.

Anmeldung direkt bei Frau Judex über steffi@kaenguruh-baby.de oder Telefon 0171 3870338

Vortrag: Ernährung des Säuglings im 1. Lebensjahr

Eine der vielen Veränderungen mit Ihrem Kind ist sicherlich die Frage nach der richtigen Ernährung. Dieser Vortrag soll Ihnen zeigen, worauf es ankommt und für Sie ein kleiner Fahrplan durchs erste Lebensjahr sein. Muttermilch und Säuglingsmilchnahrungen werden kurz angesprochen, Beikost und der Übergang zum Familientisch sollen jedoch Hauptthemen dieses Vortrags sein.

Termine:	27.1.2017 · 17.00 - 19.30 Uhr 31.3.2017 · 17.00 - 19.30 Uhr
Kosten:	30,- € incl. Skript, Infobroschüren und Breikostprobe

Anmeldung bei Hebamme Astrid Schröder per Email: astrid-hebamme@gmx.de



Januar – April 2017 · Hochhaus am Stadtpark
Prüfeninger Straße 35 · 7. und 8. OG

Liebe (werdende) Eltern,

wie bereite ich mich gut auf die bevorstehende Geburt vor? Wo kann ich meine Fragen und Wünsche zur Geburt stellen? Welche Kurse gibt es rund um Schwangerschaft, Baby und danach? Das sind nur einige Fragen, mit denen Sie in der Schwangerschaft konfrontiert werden.

Unter der Überschrift „fit for family“ haben wir Hebammen Kurse für Sie zusammengestellt, in denen wir Ihnen diese und noch viele andere Fragen beantworten. Auch bei Fragen und Wünschen, die Sie lieber in individuellen Gesprächen klären möchten, haben Sie die Möglichkeit, in der Hebammensprechstunde einen Termin zu vereinbaren. Sie können sich auch bei Beschwerden mit alternativen Heilmethoden behandeln lassen.

Wir freuen uns auf Sie, bis bald Ihr „Hebammenteam“ von „fit for family“

Schwangerschaft

Geburtsvorbereitungskurse am Vormittag

Die Partnerabende (PA) hierfür finden an einem Freitag Abend statt.

Donnerstag	
GV1	Referentin: Frau Beuke · 1 PA Termine: 8.12.2016 - 13.1.2017 11.00 - 13.00 Uhr
GV2	Referentin: Frau Beuke · 1 PA Termine: 19.1. - 23.2.2017 9.00 - 11.00 Uhr
GV3	Referentin: Frau Beuke · 1 PA Termine: 9.3. - 13.4.2017 9.00 - 11.00 Uhr
Freitag	
GV4	Referentin: Frau von Woisky · 2 PA Termine: 3.3. - 28.4.2017 9.00 - 10.30 Uhr

Geburtsvorbereitungskurse

In unseren Geburtsvorbereitungskursen informieren wir Sie über körperliche und psychische Veränderungen während der Schwangerschaft und bereiten Sie auf die Geburt und die Zeit danach vor. Sie erlernen Atem- und Entspannungsübungen zur Geburtserleichterung, Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Mobilität werden gestärkt. Selbstverständlich bleibt auch genügend Zeit für Gespräche und den Austausch mit anderen werdenden Eltern rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Kosten für jeden Partnerabend (PA): 10,- € / Partnerabend (Bitte bei Kursbeginn direkt bei der Referentin bezahlen).

SCHWANGERSCHAFT

Geburtsvorbereitungskurse am Abend

Dienstag	
GA1	Referentin: Frau Beuke · 1 PA Termine: 3.1. - 7.2.2017 17.00 - 19.00 Uhr
GA2	Referentin: Frau Beuke · 1 PA Termine: 21.2. - 4.4.2017 17.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	
GA3	Referentin: Frau Zierer · 3 PA Termine: 25.1. - 15.3.2017 19.15 - 21.15 Uhr
Donnerstag	
GA4	Referentin: Frau Schröder · 3 PA Termine: 19.1. - 9.3.2017 17.00 - 19.00 Uhr
GA5	Referentin: Frau Schröder · 3 PA Termine: 19.1. - 9.3.2017 19.15 - 21.15 Uhr
GA6	Referentin: Frau Schröder · 3 PA Termine: 16.3. - 27.4.2017 17.00 - 19.00 Uhr
GA7	Referentin: Frau Schröder · 3 PA Termine: 16.3. - 27.4.2017 19.15 - 21.15 Uhr

Geburtsvorbereitung Wochenend-Crashkurse

Die Inhalte gleichen denen eines fortlaufenden Kurses, nur kompakter an einem Wochenende. Der Wochenendkurs findet komplett mit Ihrem Partner zusammen statt.

W1	Referentin: Frau Schröder Termine: 20.1./21.1.2017
W2	Referentin: Frau Schröder Termine: 10.2./11.2.2017
W3	Referentin: Frau Beuke Termine: 24.2./25.2.2017
W4	Referentin: Frau Schröder Termine: 17.3./18.3.2017
W5	Referentin: Frau Schröder Termine: 28.4./29.4.2017 Zeit: Freitag 17.00 - 21.00 Uhr Samstag 10.00 - 17.00 Uhr mit 1 Stunde Mittagspause Kosten: Partneranteil 75,- € für das gesamte Wochenende

SCHWANGERSCHAFT

Stillvorbereitungskurs

Muttermilch hat die ideale Nährstoffzusammensetzung für die Ernährung Ihres Babys und schützt es dadurch vor Infektionen. Zudem fördert Stillen den Mutter-Kind-Kontakt. Im Stillvorbereitungskurs werden der Aufbau der Brust sowie Stilltechnik und Positionen besprochen. Sie erhalten Informationen zur Ernährung und Lebensführung in der Stillzeit und vor allem auch Tipps bei Stillproblemen, zum Beispiel Milchstau oder Brustentzündung.

Freitag	
St1	Referentin: Frau von Woisky Termin: 13.1.2017
St2	Referentin: Frau von Woisky Termin: 24.2.2017
St3	Referentin: Frau von Woisky Termin: 21.4.2017
St4	Referentin: Frau von Woisky Termin: 9.6.2017 Zeit: 19.00 - ca. 22.00 Uhr Teilnehmer: ab 5 Personen Anmeldung erforderlich Kosten: 20,- € pro Person, zahlbar am Kursabend

SCHWANGERSCHAFT

pre Mom® Yoga in der Schwangerschaft

Yoga hilft, die Veränderungen in der Schwangerschaft intensiv wahrzunehmen und Schwangerschaftsbeschwerden sanft entgegenzuwirken. Es ist ein wertvoller Begleiter auf dem Weg zum Mutterwerden, stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper und gibt Energie, Kraft und Selbstvertrauen für die Geburt. Ebenso bietet es der Frau Zeit für die intensive Kontaktaufnahme zu Ihrem Kind. Atem- und Entspannungsübungen helfen mit Ruhe und Gelassenheit der Geburt und der Zeit mit dem Kind entgegen zu sehen. Die erlernte entspannende Atemtechnik kann ebenso eine gute Schmerzerleichterung unter der Geburt ermöglichen.

Montag	
Y1	Referentin: Frau Kornprobst Termine: 16.1. - 27.2.2017 17.15 - 18.45 Uhr
Mittwoch	
Y2	Referentin: Frau Adlhoch Termine: 22.3. - 3.5.2017 17.30 - 19.00 Uhr

SCHWANGERSCHAFT

Kosten: 80,- € pro Person, zahlbar am ersten Kursabend

Hebammensprechstunde

In unserer Hebammenambulanz bieten wir Ihnen Informations- und Beratungstermine an. Wir betreuen Sie bei Schwangerschaftsbeschwerden, zum Beispiel bei Unwohlsein und Schmerzen, sowie bei Ängsten und Sorgen. Bei vielen typischen Schwangerschaftsbeschwerden setzen wir auf die Anwendung alternativer Medizin, wie zum Beispiel Akupunktur oder Homöopathie, die keine bekannten Nebenwirkungen haben. Insbesondere die Stimulierung von Akupunkturpunkten hat sich bei Wassereinlagerungen, Rückenschmerzen, Übelkeit, Sodbrennen oder Karpaltunnelsyndrom bewährt. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Termin: Telefonische Terminvereinbarung unter Telefon 0941 369-95527

SCHWANGERSCHAFT

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Zusätzlich bieten wir auch die geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. Schwangerschaftswoche an, die die Geburtsdauer verkürzen und Sie für die Zeit danach stärken kann.

Termin: Telefonische Terminvereinbarung erforderlich
Kosten: 15,- € pro Sitzung

SCHWANGERSCHAFT

Rückbildung

Moxibustion

Falls sich Ihr Baby in Beckenendlage befindet, versuchen wir mit Hilfe der Moxibustion Ihr Kind dazu anzuregen, sich in die richtige Gebärdposition zu drehen. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Termin: Telefonische Terminvereinbarung erforderlich
Die Moxibustion sollte zwischen der 34+0 und 36+0 SSW an bis zu 4 Sitzungen erfolgen.

SCHWANGERSCHAFT

Rückbildungsgymnastik mit Kind am Vormittag

Montag	
RV1	Referentin: Frau Beuke Termine: 23.1. - 27.2.2017 9.00 - 10.30 Uhr
RV2	Referentin: Frau Zierer Termine: 30.1. - 6.3.2017 10.30 - 12.00 Uhr Babys sollten älter als 3 Monate sein
RV3	Referentin: Frau Beuke Termine: 13.3. - 24.4.2017 9.00 - 10.30 Uhr
RV4	Referentin: Frau Zierer Termine: 20.3. - 15.5.2017 10.30 - 12.00 Uhr Babys sollten älter als 3 Monate sein
Donnerstag	
RV5	Referentin: Frau Beuke Termine: 8.12.2016 - 12.1.2017 9.15 - 10.45 Uhr
RV6	Referentin: Frau Beuke Termine: 19.1. - 23.2.2017 11.15 - 12.45 Uhr
RV7	Referentin: Frau Beuke Termine: 9.3. - 13.4.2017 11.15 - 12.45 Uhr

RÜCKBILDUNG

Freitag	
RV8	Referentin: Frau Zierer Termine: 3.2. - 17.3.2017 11.00 - 12.30 Uhr Babys sollten älter als 3 Monate sein
RV9	Referentin: Frau Zierer Termine: 24.3. - 12.5.2017 11.00 - 12.30 Uhr Babys sollten älter als 3 Monate sein



RÜCKBILDUNG