



# **Eltern werden – Eltern sein**

Kursangebote 2. Halbjahr 2019

## Liebe Eltern, liebe werdende Eltern,

Schwangerschaft und Geburt sind sehr emotionale Phasen und Momente im Leben. In dieser Zeit mit vielen persönlichen Wünschen und Vorstellungen, aber auch mit Unsicherheiten und Ängsten möchte die Elternschule der Sana Kliniken Duisburg Sie gerne begleiten und Unterstützung und Hilfe anbieten.

Nutzen Sie die Angebote unserer Elternschule für die Geburtsvorbereitung und -nachsorge. Wir freuen uns, Ihr Partner für Schwangerschaft und Geburt zu sein.

### Sie haben Fragen?

Unter der Rufnummer **02 03/7 33-29 01** beraten wir Sie gerne weiter!

## Infoabend – Geburtshilfe und Kinderklinik



An jedem **ersten und dritten Dienstag im Monat** haben angehende Eltern und Interessierte die Möglichkeit, sich eingehend über die Schwangerschaft und Geburt zu informieren. Wir berichten über unsere Angebote und Möglichkeiten zur Entbindung. Zusätzlich informiert der Kinderarzt über die Erstversorgung von Neugeborenen, die Frühgeborenenbetreuung, Vorsorgeuntersuchungen und über vieles mehr. Geburtshelfer, Kinderarzt und Hebammen stehen Ihnen im Anschluss für alle Fragen zur Verfügung.

Nach dem informativen, theoretischen Teil des Abends findet eine Führung durch den Kreißaal und die Wöchnerinnenstation statt, sowie auf Wunsch auch über unsere Kinderintensivstation, bei der Sie einen ersten Eindruck von unseren Räumlichkeiten erhalten.

**Der Informationsabend ist kostenlos und unverbindlich.**

### Durchführung:

Prof. Dr. med. Markus Schmidt, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Leitende/r Oberärztin/-arzt der Kinderklinik und eine Hebamme

### Termine Infoabende 2019 - Geburtshilfe und Kinderklinik

Tag	Uhrzeit	Datum	Raum
Di.	18:00-21:00 Uhr	2. Juli	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	16. Juli	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	6. August	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	20. August	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	3. September	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	17. September	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	1. Oktober	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	15. Oktober	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	5. November	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	19. November	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	3. Dezember	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	17. Dezember	Hörsaal

**Treffpunkt: Information in der Eingangshalle**

## Infoabend – für werdende Mehrlingseltern



Jeden **zweiten Dienstag eines Quartals** wird ein Extra-Termin für werdende Mehrlingseltern angeboten. Hier ist es möglich, gezielter auf Besonderheiten bei Mehrlingsschwangerschaften und -geburten einzugehen.

### Termine Infoabende 2019 - werdende Mehrlingseltern

Tag	Uhrzeit	Datum	Raum
Di.	18:00-21:00 Uhr	9. Juli	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	8. Oktober	Hörsaal

### Durchführung:

Dr. med. Ute Rehbock, Oberärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und Dr. med. Florian Sina, Leitender Oberarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, sowie ein Kinderarzt und eine Hebamme

# Kurse vor der Geburt

## Geburtsvorbereitende Akupunktur

Das Ziel einer Akupunktur ist: die Eröffnung des Muttermundes unter der Entbindung zu erleichtern und die Dauer der Geburt somit zu verkürzen. Sie sollten frühestens vier Wochen vor dem errechneten Termin mit der Akupunktur starten und sie in wöchentlichen Abständen bis zur Niederkunft wahrnehmen. Bitte melden Sie sich

bei der Hebamme Nadine Peil (02 08/8 84 84 27).



Geburtsvorbereitende Akupunktur	
Datum	Gebühr/€
Termine auf Anfrage	20,00/Sitzung

## Geburtsvorbereitung

Ab der 28. Schwangerschaftswoche können Sie an diesem Kurs teilnehmen. Körperliche Übungen wie Atmungs-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, Informationen und Tipps nach modernsten Gesichtspunkten, aber auch alte „Hausmittelchen“, machen Sie fit für die letzte Phase der Schwangerschaft und die Geburt.

Die Kursgebühren werden bei gesetzlich versicherten Frauen von der Hebamme direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Der Partnerbeitrag wird in der Regel nicht von der Kasse übernommen. Bringen Sie bitte zum Kurstag Ihre Versichertenkarte und den Partnerbeitrag in bar mit. Da die Kursstunden aufeinander aufbauen, ist ein Quereinstieg leider nicht möglich.

Wir möchten Sie davon in Kenntnis setzen, dass versäumte Stunden leider nicht von Ihrer Krankenkasse übernommen werden können, sondern den Teilnehmerinnen in Rechnung gestellt werden müssen. Sollten Sie zu einem angemeldeten Kurs nicht erscheinen, müssen Sie einen einmaligen Beitrag von 20 Euro bezahlen.

Privatversicherte erkundigen sich bitte über die Erstattungsfähigkeit des Kurses.



### Wochenend-Intensivkurse für Paare

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum
19E300	Freitag Samstag	19:00-21:00 10:00-15:00	05.07. und 06.07.2019
19E301	Freitag Samstag	19:00-21:00 10:00-15:00	02.08. und 03.08.2019
19E302	Freitag Samstag	19:00-21:00 10:00-15:00	06.09. und 07.09.2019
19E400	Freitag Samstag	19:00-21:00 10:00-15:00	04.10. und 05.10.2019
19E401	Freitag Samstag	19:00-21:00 10:00-15:00	08.11. und 09.11.2019
19E402	Freitag Samstag	19:00-21:00 10:00-15:00	06.12. und 07.12.2019

Partnerbeitrag: 40,00 € (bei der Hebamme zu entrichten)

### Kurse für Paare

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum
19E204	Dienstag	19:30-21:30	11.06. bis 09.07.2019
19E304	Dienstag	19:30-21:30	10.09. bis 08.10.2019
19E404	Dienstag	19:30-21:30	12.11. bis 10.12.2019

Partnerbeitrag: 50,00 € (bei der Hebamme zu entrichten)

## Yoga für Schwangere



Die Schwangerschaft stellt für jede Frau ein einzigartiges und wundervolles Erlebnis dar. Die sensibilisierte Wahrnehmung des Körpers, der Atmung und der Gefühle hilft, diese Phase der tiefgreifenden Veränderung bewusst zu erleben und sich auf eine positive Geburt und Mutterschaft vorzubereiten. **Ab der 12. Schwangerschaftswoche** können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

### Kurse Yoga für Schwangere

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19E305	Do.	17:00-18:00	29.08.-10.10.	5x=42,50
19E405	Do.	17:00-18:00	24.10.-19.12.	7x=59,50

**Kursort:** Gymnastikraum der Geriatrischen Tagesklinik

**Hinweise:** Keine Umkleidemöglichkeiten vorhanden. Zum Kurstag bringen Sie bitte eine Decke und ein Kissen mit.

Kurs 19E305 – Folgende Kurstermine finden nicht statt: 19.09. und 03.10.

Kurs 19E405 – Folgende Kurstermine finden nicht statt: 07.11. und 05.12.

## Fitness und Pilates für Schwangere

Fitness und Pilates für Schwangere ist ein sanft forderndes Training, das speziell auf die Besonderheiten in der Schwangerschaft eingeht. Es besteht aus verschiedenen Trainingsmethoden. Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden, Pilates und Krafttraining für eine gute Körperhaltung, ein abwechslungsreiches Cardiotraining für Ihr Herz- Kreislauf-System sowie Atemübungen und verschiedene Entspannungstechniken. Beginnen können alle Interessierten **nach der 12. Schwangerschaftswoche**.

### Kurse Fitness und Pilates für Schwangere

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19E306	Mo.	18:30-19:45	12.08.-23.09.	6x=75,00
19E307	Mo.	18:30-19:45	30.09.-04.11.	6x=75,00
19E406	Mo.	18:30-19:45	11.11.-16.12.	6x=75,00

**Kursort:** Sporthalle im Personalwohnheim 2, Sana Kliniken

**Hinweis:** Zum Kurstag bringen Sie bitte Turnschuhe, dicke Socken, ein Handtuch und evt. eine Decke mit

## Erste Hilfe bei Kindern und Säuglingen

Erste Hilfe bei Kindern und Säuglingen steht im Mittelpunkt dieser Fortbildungsveranstaltung für Personen, die privat oder beruflich mit Kindern umgehen. Die Teilnehmer werden auf Notfälle wie Erkrankungen, Unfälle oder Vergiftungen vorbereitet.

### Kurse Erste Hilfe bei Kindern und Säuglingen

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19K303	Sa.	09:00-16:00	21.09.19	42,50 p.P.
19K403	Sa.	09:00-16:00	16.11.19	42,50 p.P.

**Leitung:** Arzt/Ärztin der Kinderklinik

**Kursort:** Raum 11 der Krankenpflegeschule

## Säuglingspflege



Unter der Leitung einer erfahrenen Kinderkrankenschwester erhalten die werdenden Eltern wertvolle Informationen zur Pflege des Neugeborenen, zu verschiedenen Wickeltechniken, zum Babybaden oder zum sicheren Babyschlaf.

Kurse Säuglingspflege				
Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19K300	Mi.	18:30-21:30	17.07.19	17,40 p.P.
19K301	Mi.	18:30-21:30	14.08.19	17,40 p.P.
19K302	Mi.	18:30-21:30	11.09.19	17,40 p.P.
19K400	Mi.	18:30-21:30	16.10.19	17,40 p.P.
19K401	Mi.	18:30-21:30	20.11.19	17,40 p.P.
19K402	Mi.	18:30-21:30	18.12.19	17,40 p.P.

**Durchführung:** Jennifer Weinand, Kinderkrankenschwester

**Kursort:** Krankenpflegeschule Raum 1

**Treffpunkt:** Information in den Sana Kliniken Duisburg

**Hinweis:** Bitte sagen Sie uns bei der Anmeldung, ob Sie alleine oder mit Partner kommen! Vielen Dank!

## Kurse nach der Geburt

### Rückbildungsgymnastik

Es handelt sich hierbei um einen fortlaufenden Kurs, bei dem der Einstieg nach vorheriger Anmeldung frühestens **6. Wochen nach der Geburt** jederzeit möglich ist.



Bitte melden Sie sich im Vorfeld ausschließlich bei der **Hebamme Nadine Peil** (02 08/8 84 84 27).

Kurse Rückbildungsgymnastik		
Tag	Uhrzeit	Gebühr/€
Di.	18:30-19:30	kostenfrei
Mi.	09:00-10:00	kostenfrei

### Babymassage nach Leboyer

**Nach der Geburt** haben Säuglinge ein großes Bedürfnis nach Körperkontakt. Bei der Babymassage erfahren Sie, wie Sie ihm Nähe, Entspannung, Liebe und körperliches Empfinden vermitteln können. Aber auch körperliche Probleme wie Bauchweh, Verspannungen und Unruhe können positiv beeinflusst werden. Bitte melden Sie sich im Vorfeld ausschließlich bei der **Kursleiterin Marie Comia** (01 77/3 42 78 54).

Kurse Babymassage nach Leboyer		
Tag	Uhrzeit	Gebühr/€
Dienstag	16:00-17:15	Auf Anfrage

**Kursort:** Gymnastikraum der Geriatrischen Tagesklinik

# PEKIP

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKIP) ist eine Entwicklungsbegleitung **während des 1. Lebensjahres** Ihres Kindes. Durch Bewegungs- und Spielangebote werden Individualität, Spaß, Interaktion mit der Umwelt und die Förderung der Sinne angeregt.



Von Mai bis Juli 2019 geborene Kinder				
Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19E308	Fr.	14:00-15:30	06.09.-22.11.	10x=112,50€

Von September bis November 2018 geborene Kinder				
Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19E309	Fr.	16:00-17:30	06.09.-22.11.	10x=112,50€

**Kursort:** Interdisziplinäres Frühförderzentrum (IFF)

**Hinweis:** Die Babys sind während der Spielzeit nackt.  
Bitte bringen Sie eine Wickelaufflage mit.

## Anmeldung

Sie können sich täglich zu unseren Veranstaltungen anmelden.

Ihre Anmeldung zu den **Elternschul-Angeboten** nehmen wir ausschließlich schriftlich entgegen.

- Post (Zu den Rehwiesen 9-11, 47055 Duisburg)
- Mail (therapiezentrumMail@sana.de)
- Fax (02 03/7 33-29 02)
- Abgabe an unserer Rezeption im Therapie- und Bewegungszentrum
- Beratung unter der Rufnummer 02 03/7 33-29 01

### Ihre schriftliche Anmeldung

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Handy: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Kursnummer	Kursbezeichnung	Kosten / €

### Sepa-Lastschriftenmandat/Lastschrift

Ich ermächtige die Sana Kliniken Duisburg GmbH (Gläubiger ID DE45ZZZ00000327892), Zahlungen mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den Sana Kliniken Duisburg GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Geldinstitut: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Sie erhalten keine Bestätigung. Informationen zu den AGB's und den Datenschutzbedingungen finden Sie auf der nächsten Seite.

# So erreichen Sie uns

## **AGB's und Datenschutz**

Mit Ihrer Unterschrift erkennen Sie die AGB's an und erklären Ihr Einverständnis, dass Ihre personenbezogenen Daten erhoben, verarbeitet und gespeichert werden. Die Sana Kliniken Duisburg GmbH beachten die Datenschutzverordnung und verwendet die Daten ausschließlich zur Erbringung Ihrer Dienstleistung. AGB's und Datenschutzhinweise können unter [www.sana-duisburg.de](http://www.sana-duisburg.de) eingesehen werden.

## **Impressum**

Herausgeber:

Sana Kliniken Duisburg GmbH

Kaufmännischer Direktor: Eike Bollmann

Zu den Rehwiesen 9-11, 47055 Duisburg

Telefon: 02 03/7 33-29 01

Email: [info.duisburg@sana.de](mailto:info.duisburg@sana.de)

Redaktion: Holger Sikorski

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Holger Sikorski