



Eltern werden – Eltern sein

Kursangebote
1. 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	15. Januar	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	5. Februar	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	19. Februar	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	5. März	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	19. März	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	2. April	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	16. April	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	7. Mai	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	21. Mai	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	4. Juni	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	18. Juni	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	8. Januar	Hörsaal
Di.	18:00-21:00 Uhr	9. April	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
19E100	Freitag Samstag	19:00-21:00 10:00-15:00	11.01. und 12.01.2019
19E101	Freitag Samstag	19:00-21:00 10:00-15:00	08.02. und 09.02.2019
19E102	Freitag Samstag	19:00-21:00 10:00-15:00	08.03. und 09.03.2019
19E200	Freitag Samstag	19:00-21:00 10:00-15:00	05.04. und 06.04.2019
19E201	Freitag Samstag	19:00-21:00 10:00-15:00	03.05. und 04.05.2019
19E202	Freitag Samstag	19:00-21:00 10:00-15:00	07.06. und 08.06.2019

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

Kurse für Paare

Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum
19E103	Dienstag	19:30-21:30	08.01. bis 05.02.2019
19E104	Dienstag	19:30-21:30	05.03. bis 02.04.2019
19E203	Dienstag	19:30-21:30	30.04. bis 28.05.2019
19E204	Dienstag	19:30-21:30	11.06. bis 09.07.2019

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/€
19E105	Do.	17:00-18:00	14.02.-11.04.	7x=59,50
19E205	Do.	17:00-18:00	09.05.-18.07.	8x=68,00

Kursort: Gymnastikraum der Geriatrischen Tagesklinik
Hinweise: Keine Umkleidemöglichkeiten vorhanden. Zum Kurstag bringen Sie bitte eine Decke und ein Kissen mit.

Kurs 19E105 – Folgende Kurstermine finden nicht statt: 21.03. und 04.04.

Kurs 19E205 – Folgende Kurstermine finden nicht statt: 30.05., 06.06. und 20.06.

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/€
19E106	Mo.	18:30-19:45	07.01.-11.02.	6x=75,00
19E107	Mo.	18:30-19:45	18.02.-08.04	6x=75,00
19E206	Mo.	18:30-19:45	29.04.-17.06.	6x=75,00
19E207	Mo.	18:30-19:45	24.06.-29.07.	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/€
19K103	Sa.	09:00-16:00	23.02.19	42,50 p.P.
19K203	Sa.	09:00-16:00	04.05.19	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/€
19K100	Di.	18:30-21:30	15.01.19	17,40 p.P.
19K101	Mi.	18:30-21:30	20.02.19	17,40 p.P.
19K102	Mi.	18:30-21:30	13.03.19	17,40 p.P.
19K200	Mi.	18:30-21:30	17.04.19	17,40 p.P.
19K201	Mi.	18:30-21:30	08.05.19	17,40 p.P.
19K202	Mi.	18:30-21:30	19.06.19	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.	10:00-11:00	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	6x= 80,00

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 Juni bis August 2018 geborene Kinder				
Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19E108	Fr.	14:00-15:30	11.01.-15.03.	10x=112,50€
19E208	Fr.	14:00-15:30	03.05.-05.07.	10x=112,50€

Von September bis November 2018 geborene Kinder				
Nr.	Tag	Uhrzeit	Datum	Gebühr/€
19E109	Fr.	15:45-17:15	11.01.-15.03.	10x=112,50€
19E209	Fr.	15:45-17:15	03.05.-05.07.	10x=112,50€

Kursort: Interdisziplinäres Frühförderzentrum (IFF)

Hinweis: Die Babys sind während der Spielzeit nackt.
Bitte bringen Sie eine Wickelaufgabe 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 eingesehen werden.

Impressum

Herausgeber:

Sana Kliniken Duisburg GmbH

Kaufmännischer Direktor: Wolfgang Brauers

Zu den Rehwiesen 9-11, 47055 Duisburg

Telefon: 02 03/7 33-29 01

Email: info.duisburg@sana.de

Redaktion: Holger Sikorski

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Holger Sikorski