



Diakonie Krankenhaus Bad Kreuznach

Kursübersicht – Elternschule (Stand 16.10. 2017)

Liebe werdende Eltern, liebe Mütter und Väter,

die Zeit um die Geburt Ihres Kindes ist eine Zeit großer Vorfreude, aber auch eine Zeit mit vielen Fragen und mancher Unsicherheit.

Wir, die Mitarbeiter/-innen der Abteilung für Geburtshilfe im Diakonie Krankenhaus kreuznacher diakonie in Bad Kreuznach, möchten Ihnen in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der spannenden Zeit danach gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen und dafür sorgen, dass der Start in die neue Lebensphase als Eltern sicher und mit liebevoller Unterstützung gelingt.

Informieren Sie sich über unser Angebot im Internet unter:

www.kreuznacherdiakonie.de

>Krankenhäuser>Diakonie Krankenhaus>Bad Kreuznach

VOR DER GEBURT

Informationsabende und Kreißsaalführung für werdende Eltern

- Für:** werdende Eltern
Wann: 1. bis 4. Freitag im Monat, 18 Uhr
Wo: Personal-Cafeteria im Diakonie Krankenhaus
Bad Kreuznach, Ringstraße 64
Kosten: keine
Anmeldung: keine, Information: 0671/605-2740 (Kreißaal)

Viermal im Monat gibt es Vorträge und eine anschließende Besichtigung der Entbindungsräume.

1. Freitag – Frauenarzt/ärztin und Hebamme: normale und pathologische Geburt,
2. Freitag – Kinderarzt/ärztin: Rund um die Geburt – bezogen auf das Kind
3. Freitag - Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-in: Pflege des Neugeborenen und Säuglings
4. Freitag - Stillberaterin: Informationen rund ums Stillen



Anmeldung zur Geburt

Für: Schwangere ab der 30. Woche
Wann: Termine nach Vereinbarung
Wo: Diakonie Krankenhaus, 7. Stock
Anmeldung: 0671/605-2740 (Kreißaal)

Nutzen Sie die Gelegenheit sich ab der 32. Schwangerschaftswoche (in Risikosituationen auch gerne früher) zur Geburt vorzustellen. Hebammen, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-innen - und wenn nötig und gewünscht ein Arzt - sprechen mit Ihnen über Ihre Wünsche und Fragen zur Geburt.

Geburtsvorbereitungskurs

Für: Schwangere ab der 24. Woche
Wann: donnerstags, 19 Uhr
Dauer: 6 Abende (2-mal mit Partner)
Wo: Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten: übernimmt die Krankenkasse
Leitung: Familienhebamme Andrea Hieronimus
Anmeldung: 0671/605-2700 (Familienhebammenbüro, AB)

Es gibt Informationen rund um die Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett. Sanfte Gymnastik, Entspannungsübungen und Atemtechniken stehen ebenfalls auf dem Programm. Bitte frühzeitig anmelden.

Geburtsvorbereitungskurs für Schwangere ab dem 2. Kind

Für: Schwangere ab der 20. Woche
Wann: dienstags oder freitags
Dauer: 3-mal 3 Stunden
Wo: Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten: übernimmt die Krankenkasse
Leitung: Gabi Bauer (Hebamme)
Anmeldung: 0671/43512 oder www.hebamme-gabi-bauer.de
Termin: 12.01.2018

Jede Schwangerschaft ist anders und neue Fragen stellen sich. Auf dem Programm stehen: Übungen für den Beckenboden / Rücken, Massage gegen Verspannungen, Entspannung, Atemübungen und Geburtshaltungen. Auf Wunsch gibt es einen Partnerabend.



kreuznacher
diakonie

Geburtsvorbereitung kompakt

- Für:** Schwangere
Wann: samstags, 14.30 Uhr, einmal im Monat
Dauer: 1-mal 3 Stunden
Wo: Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten: übernimmt die Krankenkasse
Leitung: Hebamme Gabi Bauer
Anmeldung: 0671/43512 oder www.hebamme-gabi-bauer.de
Termin: 4.11.2017, 13.01.2018

Themen: das tut mir gut rund um die Geburt und im Wochenbett!
Sie lernen den Geburtsbeginn richtig einzuschätzen und den Umgang mit Wehen.
Es werden verschiedene Haltungen und Atemmuster eingeübt.
Wir reden über den normalen Geburtsablauf und was ist, wenn es anders kommt als gewünscht: Wann macht eine Geburtseinleitung Sinn? Was ist, wenn mir als Frau "die Puste ausgeht" oder dem Kind eine Geburt auf normalem Weg nicht zuzumuten ist?
Diese und andere Fragen versuchen wir zu klären in diesem „Crash-Kurs“, der für Frauen gedacht ist, die keinen regulären Geburtsvorbereitungskurs besuchen konnten.

Wassergymnastik für Schwangere

- Für:** Schwangere
Wann: montags, 17.30 Uhr
Dauer: 5-mal 45 Minuten
Wo: Bewegungsbad, Diakonie Krankenhaus, Untergeschoss
Kosten: 40 Euro
Leitung: Hebamme Gabi Bauer
Anmeldung: 0671/43512 oder www.hebamme-gabi-bauer.de

Genießen Sie Bewegungen im Wasser, die an Land nicht mehr möglich sind!

Akupunktur für Schwangere

- Für:** Schwangere ab der 35.SSW
Wann: donnerstags, 17 Uhr
Wo: Kreißsaal, Diakonie Krankenhaus, 7.OG
Kosten: 10 Euro
Anmeldung: jeweils ab 15 Uhr: 0671/605-2740 (Kreißsaal)
Mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte oder Decke

Durch die Stimulation definierter Akupunkturpunkte mit feinen Nadeln wird eine entspannende Wirkung erzielt. Dies kann im Geburtsverlauf eine leichtere Eröffnung des Muttermundes bewirken.

Wir bitten Sie, sich an dem Tag an dem Sie zur Akupunktur kommen ab 15 Uhr im Kreißsaal anzumelden.



kreuznacher
diakonie

Yoga für Schwangere

- Für:** Schwangere ab der 12. Woche
Wann: dienstags, 19.30 Uhr
Dauer: 5-mal 90 Minuten / Nach Absprache mit Partnerabend
Wo: Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten: 59 Euro, werden teilweise von der Krankenkasse übernommen
Leitung: Hebamme Gabi Bauer
Anmeldung: 0671/43512 oder www.hebamme-gabi-bauer.de
Termin: **12.12.2017**

Yoga eignet sich ideal zur Vorbereitung auf die Geburt und lindert Schwangerschaftsbeschwerden. Sie bekommen durch die Übungen einen besseren Kontakt zu Ihrem Körper. Mit Atemübungen und Entspannung lernen Sie Möglichkeiten kennen, die während der Wehentätigkeit helfen können.

FitdankbabyPRE - eine aktive Schwangerschaftsgymnastik

- Für:** Schwangere ab der 14. SSW
Wann: Montag, 18.30 und 20 Uhr
Dauer: 6-mal 75 Minuten
Wo: Räume der Elternschule, Personalwohnheim, EG
Kosten: 65 Euro
Leitung: Anja Reichel, ADTV Tanzlehrerin und fitdankbaby-Kursleiterin
Anmeldung: anja.reichel@fitdankbaby.de, 0172/3578467
Termin: **06.11.2017, 15.01.2018, 05.03.2018**

Schon in der Schwangerschaft wirkt sich Sport positiv auf das Wohlbefinden von Mama und Baby aus!

In FitdankbabyPRE werden mit gezielten Übungen Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert, um somit Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder sie zu lindern.

Besonderes Augenmerk liegt auf der Haltung und Beweglichkeit, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

Nordic Walking mit Baby und für Schwangere – inkl. Vitalgymnastik

- Für:** Schwangere ab der 12. SSW / Mama´s mit Baby
Wann: Dienstag, 10 Uhr und 15.30 Uhr
Dauer: 8 x 75 min.
Wo: Salinental und Roseninsel, Räume der Elternschule
Kosten: 80 Euro für Schwangere,
90 Euro mit Baby inkl. Einweisung „sportliches Babytragen“
Leitung: Kathrin Klein, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin,
Trageberaterin, Nordic Walking Kursleitung
Anmeldung: k.miklein@t-online.de, 06758/8098353, www.starkfuerzwei.de
Termin:

Nordic Walking ist ein effizientes Ganzkörpertraining, das ca. 90% der Muskelgruppen trainiert. In der Schwangerschaft hält es den Körper fit und bereitet so auf die Geburt vor. Es stärkt den Beckenboden, ist eine ideale Ergänzung zur Rückbildung nach der Schwangerschaft und fördert die allgemeine Fitness. Ist das Baby dann auf der Welt, können sich Mutter und Kind zusammen aktiv erholen. Der Körper kommt wieder in Form und zeitgleich genießt man gemeinsam die Natur. Das Kind ist nah bei der Mama und fühlt sich geborgen.

Qigong für Schwangere

- Für:** Schwangere
Wann: mittwochs, 19 Uhr
Dauer: 6-mal 75 Minuten
Wo: Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten: 60 Euro
Leitung: Byung-Do Kwak, Qigong-Kursleiterin
Anmeldung: 0176/43230540, byungdo.kwak@gmail.com
Termin: **25.10.2017**

Qigong ist ein chinesisches Konzept zur Lebenspflege, das Körper und Geist stärkt. Durch langsame, fließende Bewegung und Atemübungen aktivieren Sie Ihre Qi-Energie. Dadurch gelingt es, das alltägliche Leben und die Gesundheit positiv zu beeinflussen. Es gibt verschiedene Qigong Formen und Übungen zur Stärkung der Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur. So bietet sich Qigong besonders in der Schwangerschaft an. Zusätzlich helfen Ihnen die Übungen dabei, das persönliche Gleichgewicht und einen liebevollen Umgang mit sich selbst und dem Baby zu schaffen.

Säuglingspflegekurs

Für:	werdende Eltern
Wann:	donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer:	4-mal 90 Minuten
Wo:	Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten:	40 € pro Einzelperson 60 € pro Paar
Leitung:	Kerstin Weber, Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Anmeldung:	0671/605-2700 (Familienbüro / AB)
Termin:	9.11.2017, 7.12.2017

Häufig haben werdende Eltern viele Fragen und Zweifel, ob sie in der Versorgung und Pflege ihres Babys alles richtig machen werden. In diesem Kurs sollen genau diese Sorgen ausgeräumt werden.

Folgende Themen werden angesprochen und geübt: Wickeln, Waschen und Baden des Babys, Körperpflege und Bekleidung

- Ernährung: Stillen sowie Flaschennahrung
- Gestaltung der idealen Schlafumgebung: Prävention des plötzlichen Kindstods
- Korrektes Handling
- Schreien - Was will das Kind sagen
- Erkennen von Bedürfnissen und eine adäquate Reaktion darauf
- Besonderheiten der Neugeborenenzeit
- Prophylaxen und Untersuchungen

Säuglingspflegekurs von Mann zu Mann

Für:	werdende Väter
Wann:	samstags, 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr
Wo:	Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten:	20 Euro
Leitung:	Michael Färber Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger, Lehrer für Pflegeberufe
Anmeldung:	faerbermi@kreuznacherdiakonie.de
Termin:	20.01.2018, 03.03.2018, 05.05.2018

Säuglingspflegekurs von Mann zu Mann ist ein Kurs, geleitet durch einen männlichen Kursleiter, für werdende Väter zur Vorbereitung im sicheren Umgang mit ihrem Kind sowie der Auseinandersetzung mit der Thematik „Vater werden, Vater sein“. Da das „Vater werden“ mit all seinen Themen eine besondere Lebensphase eines Mannes ist, vermitteln wir hier wichtiges Wissen im Umgang mit dem Baby (theoretisch und praktisch) und bieten ein Forum zum Austausch unter Männern.



Säuglingspflege für Großeltern

Für:	Großeltern
Wann:	dienstags, 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr
Wo:	Räume der Elternschule, Rheingrafenstrasse 21, Bad Kreuznach
Kosten:	Einzelperson 15 Euro, Großelternpaar 25 Euro
Leitung:	Michael Färber, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger, Lehrer für Pflegeberufe
Anmeldung:	faerbermi@kreuznacherdiakonie.de
Termin:	13.02.2018

Der Kurs richtet sich an werdende oder frisch gebackene Großeltern, die ihr Wissen zum Thema Säuglingspflege auffrischen bzw. auf den neuesten Stand bringen möchten.

Es werden Themen wie Wickeln, Heben/Tragen, Hautpflege, Ernährung usw. besprochen.

Desweiteren bietet der Kurs Raum für Fragen, sowie einen Austausch unter Großeltern.

NACH DER GEBURT

Rückbildungskurs für Mütter

Für:	Mütter ab der 6. Woche nach Entbindung
Wann:	Dienstag, 17.45 bis 19 Uhr
Dauer:	8-mal 75 Minuten
Wo:	Räume der Elternschule Rheingrafenstrasse 21, Bad Kreuznach
Kosten:	übernimmt die Krankenkasse
Leitung:	Hebamme Gabi Bauer
Anmeldung:	info@hebamme-gabi-bauer.de , 0671/43512
Termin:	5.12.2017

Dieser Kurs dient der Kräftigung des Beckenbodens und verschiedener Muskelgruppen. Es werden Übungen zur Stärkung und Entspannung angeboten, die man gut in den Alltag integrieren kann.

Trageberatung

- Für:** Mütter, Väter und Schwangere
Wann: Montag, 10 bis 11.30 Uhr, Termine auf Anfrage
Wo: Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Leitung: Carmen Brauburger, Trageberaterin, IBCLC, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Anmeldung: 0671/84318280, carmen-brauburger@web.de
Termin: 23.10.17

Sie haben eine Trage und wissen nicht, wie Sie sie anlegen sollen?
Sie kommen mit dem Binden nicht zurecht oder wissen nicht welche Trage am Besten zu Ihnen passt? Sie erlernen das physiologisch sinnvolle Tragen eines Säuglings oder Kleinkindes in Theorie und Praxis.
Falls vorhanden, Trage bitte mitbringen.
Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie auch mit Zwillingen tragen können.
Puppen zum Üben sind vorhanden.

Stilltreff

- Für:** Mütter mit ihren Babys, Schwangere
Wann: 1. und 3. Mittwoch von 10 bis 11.30 Uhr
2. und 4. Mittwoch von 15 bis 16.30 Uhr
Wo: Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten: keine
Leitung: Still- und Laktationsberaterinnen des Hauses
Anmeldung: nicht erforderlich

Unser Stilltreff in den Räumen der Elternschule ist eine gemütliche Runde für Mütter mit ihren Babys. Auch Schwangere sind herzlich willkommen. Hier ist Zeit für Gespräche und Fragen, um Erfahrungen auszutauschen und um Gleichgesinnte zu treffen. Erfahrene Stillberaterinnen bieten Ihnen Unterstützung und geben Tipps und Anregungen rund um das Stillen und das Baby.



Babymassage

- Für:** Säuglinge ab 6 Wochen bis 5 Monate
Wann: dienstags oder mittwochs, 9.30 Uhr und 10.45 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Wo: Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten: 66 Euro
Leitung: Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-innen Diakonie Krankenhaus
Anmeldung: 0671/8964869 Jutta Thomas
Termin: **8.11.2017, 17.01.2018**

Die Babymassage fördert den intensiven Eltern-Kind-Kontakt und gibt den Eltern mehr Selbstvertrauen im Umgang mit ihrem Baby.

Entwicklungsförderung

- Für:** Eltern mit Kindern zwischen 3 und 8 Monaten
Wann: Dienstag, 9.15 Uhr, (3-5- Monate)
Dienstag, 10.45 Uhr, (6-8 Monate)
Dauer: 6-mal 75 Minuten
Wo: Räume der Elternschule, Personalwohnheim, EG
Kosten: 60 Euro
Leitung: Verena Stöhr, Physiotherapeutin für Neuroentwicklung und sensorische Integration
Anmeldung: Verena Stöhr, vstohr@gmail.com, 0176/70749286
Termin: **7.11.2017**

Im ersten Lebensjahr sind altersgerechte psychomotorische Anregungen von wesentlicher Bedeutung für die Entwicklung eines Kindes.

Eltern fragen sich manchmal, wie sie mit ihrem Kind spielen sollen, ab wann Babies sich drehen, sitzen oder krabbeln können.

Unser Ziel ist, den Eltern Mittel an die Hand zu geben, ihre Kinder in der eigenen Entwicklung zu begleiten und durch spielerische Anregungen die entsprechenden Fähigkeiten zu unterstützen.

Die Stunde verläuft mit gemeinsamen Spielen, unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse.



Babyfitness – Glückskäfer

- Für:** Mütter mit Babys im ersten Lebensjahr
Wann: freitags, 9.15 Uhr und 10.45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Wo: Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten: 68 Euro
Leitung: Sandra Veit, Physiotherapeutin und Kursleiterin Babyfitness
Anmeldung: 06701/9110592, Kontaktformular: www.die-glueckskaefer.de
Termin:

Mit Liedern und Reimen unterstützte Babygymnastik zur Förderung der Motorik unter Berücksichtigung der individuellen Entwicklungsfenster. Eine gezielte Auswahl von kind- und altersgerechten Materialien zum „Erkunden“, um Bewegungsimpulse zu setzen, aber auch freien Raum zum Spielen und Entdecken zu lassen. Liebevoll gestaltete Spiel- und Krabbellandschaften und Spiel- und Bastelanregungen jahreszeitlich angepasst für zu Hause, Begleitung der Eltern im ersten Lebensjahr und darüber hinaus - durch Austausch über Themen wie Schlafen, Ernährung, Zahnen, Entwicklung, Handling und Tragen uvm. Bewegen und bewegt werden, spielen und begreifen, mit allen Sinnen wahrnehmen und sich austauschen, singen und vor allem Spaß haben... all das möchten wir als Krabbelgruppe vermitteln.

Fitdankbaby

- Für:** Mütter mit Baby von 3-13 Monate
Wann: montags, 9.30 Uhr und 11.00 Uhr
mittwochs, 14.00 Uhr und 15.30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten bzw. 6-mal 75 Minuten
Wo: Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten: 90 bzw 68 Euro
Leitung: Anja Reichel, ADTV Tanzlehrerin und fitdankbaby Kursleiterin
Juliana Wiens, fitdankbaby Kursleiterin
Anmeldung: 0172/3578467 anja.reichel@fitdankbaby.de
Termin: **10.01.2018, 29.01.2018, 14.03.18, 09.04.2018**

Fitdankbaby ermöglicht es Müttern über den Rückbildungskurs hinaus zusammen mit ihrem Baby Sport zu machen. Das erfolgreiche Kurskonzept vereint klassische Fitnessübungen für Bauch, Beine, Po, Arme, Schultern und Rücken sowie leichte Ausdauerübungen mit spielerischen Übungen für die Babys. Bei einigen Übungen ist das Baby mithilfe des FitdankbabyGurtes direkt dabei, also an der Mama, wo es am liebsten ist. Ein Kurserlebnis für BEIDE. Die Kurse sind in Mini (3-7 Monate) und Maxi (8-13 Monate) unterteilt.



kreuznacher
diakonie

Säuglingsschwimmen

- Für:** Säuglinge ab dem 4. Monat
Wann: dienstags, mittwochs oder freitagsvormittags
Dauer: 7-mal 40 Minuten
Wo: Bewegungsbad, Diakonie Krankenhaus, Untergeschoss
Kosten: 88 Euro
Leitung: Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Jutta Thomas
Anmeldung: 0671/8964869 Jutta Thomas
Termine: **November 2017, Januar 2018, März 2018, Mai 2018**

Ein besonderes Erlebnis für Eltern und Kind. Bewegungs- und Wasserfreude stehen im Vordergrund. Durch die vielfältigen Eigenschaften des Wassers (Wärme, Druck, Auftrieb, Widerstand) werden die verschiedensten Sinne angeregt und die Körperwahrnehmung sowie Bewegung gefördert. Genießen Sie es selbst!.....

Für Teilnehmer dieses „Anfängerkurses“ besteht die Möglichkeit, einen Fortgeschrittenenkurs für 1-jährige zu besuchen.

Frühchentreff

- Für:** Eltern mit frühgeborenen Kindern
Wann: jeden ersten Dienstag im Monat, 15 Uhr
Dauer: 2 Stunden
Wo: Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten: keine
Leitung: Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-innen der Kinderintensivstation und wechselnde Referenten
Anmeldung: fruehchentreff@kreuznacherdiakonie.de

Hier können sich Eltern frühgeborener Kinder mit medizinischem Fachpersonal beraten und sich im Rahmen dieser Selbsthilfegruppe mit anderen Eltern austauschen.

Die Vortragsthemen finden Sie auf der homepage. Bitte melden Sie sich bis 2 Tage vorher an.

Vortrag: Beikost

Für:	interessierte Eltern
Wann:	montags, 10 Uhr
Dauer:	90 Minuten
Termine:	siehe Internetseite Elternschule und Ankündigung Presse
Wo:	Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten:	10 Euro
Leitung:	Carmen Brauburger, Still- und Laktationsberaterin
Anmeldung:	0671/84318280, carmen-brauburger@web.de
Termin:	

Bei diesem Vortrag gibt es Informationen rund ums Zufüttern, Zahnen und das entspannte Heranführen der Säuglinge an festere Nahrung. Sie bekommen Tipps fürs Selbstkochen und den möglichst praktischen Einkauf, sowie die Aufbewahrung der Kleinkinderkost. Außerdem erhalten Sie Rezepte und Antworten auf Ihre Fragen, auch wenn sie bereits mit der Beikost begonnen haben.

Erkältung: Hilfe bei Husten, Fieber & Co.

Für:	Eltern, Großeltern, Tageseltern und alle, die mit Kindern zu tun haben
Wann:	Montag, 19 bis 21 Uhr
Termine:	siehe Internetseite Elternschule und Ankündigung Presse
Wo:	Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
Kosten:	20 Euro
Leitung:	Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Sandra Völker
Anmeldung:	0177/8843440 oder www.kindergesundheit-rhein-nahe.de
Termin:	13.11.2017

Es geht um bewährte Hausmittel bei Erkältungskrankheiten, Fieber, Mittelohrentzündung und Verdauungsbeschwerden. In diesem Kurs lernen Sie u.a. auch verschiedene Wickel und Ihre Anwendungsmöglichkeiten kennen – aber auch die Grenzen der Selbstbehandlung. Zudem gibt es wertvolle Tipps zur Erkältungsprophylaxe...!

Erste Hilfe am Kind - Wissen Sie im Notfall Bescheid?

- Für:** Eltern, Großeltern, Tageseltern und alle, die mit Kindern zu tun haben
- Wann:** Samstag, 13 bis 17 Uhr
- Termine:** siehe Internetseite Elternschule und Ankündigung Presse
- Wo:** Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
- Kosten:** 40 Euro, für Paare 73 Euro
- Leitung:** Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Sandra Völker
- Anmeldung:** 0177/8843440 oder www.kindergesundheit-rhein-nahe.de
- Termin:** 11.11.2017

Ihr Kind fällt vom Klettergerüst – ist bewusstlos, es verschluckt sich – droht zu ersticken, bekommt in der Nacht einen Pseudokrampfanfall. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie richtig und schnell reagieren, nimmt Ihnen die Angst, etwas falsch zu machen. Themen: Unfallprävention, Notruf, Stürze/Schädelhirntrauma, stumpfe Bauchverletzungen, Platz- u. Schnittwunden, Verbrennungen/Verbrühungen, Fieberkrampf/Krampfanfälle, Elektrounfälle, Knochenbrüche, Einatmen von Fremdkörpern, Pseudokrapp, Bewusstlosigkeit und stabile Seitenlage, Vergiftungen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Hausapotheke. Wenn vorhanden, bitte abgelaufene Erste Hilfe Kästen mitbringen.

Fitdankbaby KIDS-

- Für:** Mütter mit Kindern ab 15 Monate
- Wann:** Montag, 16.30 Uhr
- Dauer:** 8 x 60 Minuten
- Wo:** Turnhalle im Geschwister-Scholl-Haus
- Kosten:** 70,- Euro
- Leitung:** Anja Reichel, ADTV Tanzlehrerin und fitdankbabyKursleiterin
- Anmeldung:** anja.reichel@fitdankbaby.de
0172/3578467
- Termin:** 30.10.2017

Fitdankbaby KIDS - mit Kleinkind ab 15 Monate (bis höchstens 2,5 Jahre)

Für alle, die auch mit ihrem Kleinkind zusammen Fitness machen möchten, bietet FitdankbabyKIDS Sport für die Mama (oder den Papa) kombiniert mit altersgerechten Spielen & Übungen für und mit den Kleinen.